ARTA
DE A ASCU

ERICH FROMM

ARTA DE A ASCULTA

Traducere din limba engleză de

Irina Henegar

PPT

PSIHOLOGIA PENTRU TOȚI

EDITURA TREI

2023

Colecție coordonată de
SIMONA REGHINTOVSCHI

Autor: Erich Fromm

Titlul original: *The Art of Listening*

Editată şi cu o prefaţă de Rainer Funk

Copyright © 1991

By the Estate of Erich Fromm
Foreword © 1991 by Rainer Funk
First published in German translation under the title „VON DER KUNST DES ZUHÖRENS" by Beltz Verlag, Weinheim, 1991.
First English edition published under the original title THE ART OF LISTENING by The Continuum Publishing Company, New York, 1994.
Translated from the English language: THE ART OF LISTENING.

Copyright © Editura Trei, 2023
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghişeul 1, C.P. 0490, Bucureşti
Tel.: +4 021 300 60 90;
Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN (print): 978-606-40-1692-8
ISBN (EPUB): 978-606-40-1948-6

EDITORI
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL
Magdalena Mărculescu

REDACTARE
Sofia Manuela Nicolae

DESIGN ŞI ILUSTRAŢIE COPERTĂ
Andrei Gamarț

DIRECTOR PRODUCȚIE
Cristian Claudiu Coban

DTP
Răzvan Nasea

CORECTURĂ
Irina Muşătoiu
Cristina-Gabriela Teodorescu

Conținutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe

dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consimțământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosință al lucrării nu este transferabil.
Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparțin persoanei juridice Editura Trei SRL.

Nota editorului ediţiei originale

Erich Fromm şi-a câştigat notorietatea mai întâi ca terapeut. Timp de peste cincizeci de ani, a practicat psihanaliza; din aceştia, mai mult de peste patruzeci de ani a activat în New York şi Mexico City ca profesor, supervizor şi lector universitar în cadrul unor institute de educaţie şi formare în psihanaliză. Toţi pacienţii săi i-au admirat pasiunea pe care a dedicat-o căutării adevărului, acuitatea gândirii critice, precum şi extraordinara sa empatie, căldura şi stilul direct pe care-l aborda în relaţiile sale.

Fromm a intenţionat în mai multe rânduri să scrie şi să publice diverse materiale referitoare la metoda sa terapeutică, însă, din nefericire, planurile sale nu s-au materializat niciodată. Prin urmare, mărturiile pacienţilor săi, precum şi ale analiştilor şi colegilor pe care i-a supervizat sunt de o valoare inestimabilă. O importanţă specială o au scrierile lui R.U. Akeret (1975), G. Chrzanowski (1977, 1993), R.M. Crowley (1981), D. Elkin (1981), L. Epstein (1975), A.H. Feiner (1975), A. Gourevitch (1981), A. Grey (1992, 1993), M. Horney Eckardt (1975, 1982, 1983, 1992), J.S. Kwawer (1975, 1991), B. Landis (1975, 1981, 1981a), R.M. Lesser (1992), B. Luban-Plozza şi U. Egles (1982), M. Norell (1975, 1981), D.E. Schecter (1971, 1981, 1981a, 1981b), J. Silva Garcia (1984, 1990), R. Spiegel (1981, 1983), E.S. Tauber (1959, 1979, 1980, 1981, 1981x, 1982, 1988), E.S. Tauber şi B. Landis (1971), E.G. Witenberg (1981), B. Wolstein (1981), precum şi contribuţiile studenţilor mexicani ai lui Fromm, apărute în *Revista de Psicoanáilisis, Psiquiatría y Psicología* din 1965 până în

1975, precum şi în publicaţii ulterioare (*Memoria, Anuario*) ale Institutului de Psihanaliză din Mexic, fondat de Fromm. Contribuţiile lui M. Bacciagaluppi (1989, 1991, 1991a, 1993, 1993a), M. Bacciagaluppi şi R. Biancoli (1993), R. Biancoli (1987, 1992), D. Burston (1991), M. Cortina (1992), R. Funk (1993) şi L. von Werder (1990) dezvoltă idei tratate în scrierile menţionate mai sus şi, parţial, într-o serie de manuscrise nepublicate de-ale lui Fromm.

Fromm a publicat doar câteva scrieri referitoare la terapia psihanalitică: un capitol care sintetizează concepţia lui despre vise (în E. Fromm, 1951a), un eseu despre „Micul Hans" al lui Freud (în E. Fromm, 1966), precum şi câteva reflecţii cu privire la probleme de tehnică terapeutică (în E. Fromm, 1979 şi în secţiunea „The Revision of Psychoanalytic Therapy" în E. Fromm, 1990, pp. 70-80). În 1963, Richard I. Evans i-a luat lui Fromm un interviu referitor la abordarea sa terapeutică, interviu care a fost publicat de Evans fără acceptul lui Fromm (în E. Fromm, 1966). Deşi acesta a apărut în engleză şi italiană şi a fost tradus în mai multe limbi, el nu constituie o sursă credibilă, deoarece, în viziunea lui Fromm, „nu oferă un *insight* util asupra muncii mele" şi nu reprezintă nicio introducere şi nicio sinteză a acesteia". Unele observaţii pe care Fromm le-a făcut în acest interviu cu privire la metoda sa terapeutică au fost transcrise verbatim şi incluse în acest volum.

Textele publicate postum cuprinse în acest volum nu constituie un manual de psihanaliză şi nici nu sunt un substitut pentru descrierea non-existentă a tehnicii psihanalitice, aşa cum o vedea Fromm. Nu este întâmplător că Fromm nu a publicat un manual de psihanaliză şi nici nu a înfiinţat o şcoală în jurul metodei sale terapeutice. Caracterul distinct al abordării sale nu poate fi sintetizat într-o „tehnică psihanalitică", iar psihanalistul nu se poate ascunde în spatele „know-how-ului" său terapeutic.

Prezentul volum nu oferă o descriere a tehnicii psihanalitice; în opinia lui Fromm şi contrar a ceea ce pretind manualele, aşa ceva nu poate exista. Pe de altă parte, acest volum îl descrie pe Fromm în calitatea sa de terapeut şi tratează felul în care abordează suferinţele psihologice ale prezentului. Metoda sa terapeutică nu este caracterizată prin teorii complicate şi abstracte sau prin diagnosticări diferenţiale „abuzive" ale „materialului pacientului", ci mai degrabă prin capacitatea sa de a percepe individual şi independent problemele cu care se confruntă omenirea. Ideile sale despre pacienţi şi despre modul de a-i trata sunt scăldate în viziunea sa umanistă. Pacientul nu este văzut ca opusul psihanalistului; pacientul nu este o persoană fundamental diferită. Analizandul şi analistul se află într-o solidaritate profundă. Metoda sa se întemeiază pe premisa că psihanalistul a învăţat cum să lucreze cu el însuşi şi că nu şi-a pierdut capacitatea şi dorinţa de a învăţa, evitând să se ascundă în spatele unei „tehnici psihanalitice". Analistul devine propriul său următor pacient şi, pentru el, pacientul său devine analistul său. Fromm îşi poate lua în serios pacientul pentru că se ia pe el însuşi în serios şi îl poate analiza pentru că se autoanalizează utilizând reacţiile contratransferenţiale pe care i le stârneşte pacientul.

Niciunul dintre textele publicate aici nu a existat sub forma unui manuscris, ci doar ca transcrieri în engleză ale unor prelegeri, interviuri şi seminare. M-am străduit să păstrez caracterul oral al textelor care, fiind publicate pentru prima oară aici, nu sunt însoţite de note ale prelegerii. Cu excepţia ultimei secţiuni, împărţirea, ordinea textelor şi titlurile au fost alese — adică adăugate — de mine. În rest, am folosit parantezele pentru a indica adăugiri importante. Transcrierile în limba engleză sunt disponibile

la Arhivele Erich Fromm (Ursrainer Ring 24, D-72076, Tübingen, Germania).

Prima parte a acestui volum se numeşte „Factori care determină transformarea pacientului aflat în tratament psihanalitic" şi reproduce o prelegere pe care a ţinut-o Fromm în data de 25 septembrie 1964 în cadrul unei conferinţe cu titlul „The Causes for Patient Change in Analytic Treatment" la Harry Stack Sullivan Society, cu ocazia inaugurării noii clădiri a Institutului William Alanson White din New York. Prelegerea este remarcabilă prin aceea că Fromm face o distincţie între nevrozele maligne şi cele benigne şi demonstrează cu claritate limitările tratamentului psihanalitic. (A se vedea şi E. Fromm, 1991, care conţine o parte a acestei prelegeri.)

A doua parte („Aspecte terapeutice ale psihanalizei") conţine fragmente dintr-o prelegere ţinută de Fromm împreună cu Bernard Landis în cadrul unui seminar de trei săptămâni oferit studenţilor americani de la facultatea de psihologie, care a avut loc la Locarno în 1974. În anii următori, transcrierea acestui seminar — care număra patru sute de pagini — a fost pregătită de secretara sa, Joan Hughes, din înregistrări, şi apoi a fost revizuită parţial de Fromm. Intenţia sa iniţială a fost să cuprindă părţi din acest text într-o carte despre terapia psihanalitică, a cărei primă parte ar fi discutat limitările concepţiei freudiene. Fromm a scris acest manuscris după ce a terminat *A avea sau a fi?* în 1976 şi 1977. A doua parte, în vederea căreia a revizuit textul seminarului ţinut în 1974, ar fi tratat aspecte ale metodei terapeutice. Din păcate, în 1977 Fromm a suferit un atac de cord major, care i-a îngreunat lucrul la această a doua parte a cărţii, astfel încât prima parte, care discuta concepţia psihanalitică freudiană, a fost publicată separat în 1979 (E. Fromm, 1979).

Fragmentele din seminarul organizat în 1974 publicate aici oferă informații de primă mână nu doar despre Fromm ca terapeut (informații îmbogățite de remarcile sale privitoare la un caz prezentat în cadrul seminarului de Bernard Landis), dar şi privitoare la concepția sa despre tulburările de personalitate moderne şi despre tratamentul special pe care îl solicită. Anumite fragmente din cadrul seminarului ținut în 1974 au fost extinse apelându-se la afirmațiile făcute de Fromm în cadrul interviului din 1973 menționat mai sus. Ultima parte, care poartă titlul ales de Fromm — „«Tehnica» psihanalitică sau arta de a asculta” — a fost scrisă chiar de el cu puțin înainte de moarea sa în 1980 şi ar fi trebuit să devină preambulul fragmentelor din seminarul susținut în 1974.

Tübingen, ianuarie 1994
Rainer Funk
(tradus în engleză de Lance W. Garmer)

Partea întâi

Factori care determină transformarea pacientului aflat în tratament psihanalitic

1

Factori terapeutici în viziunea lui Sigmund Freud şi critica mea

Probabil că cea mai importantă lucrare care dezbate subiectul factorilor terapeutici în psihanaliză este eseul lui Freud, *Analiză cu final şi analiză nesfârşită (1937/2017)*, una dintre cele mai strălucite şi „curajoase" scrieri ale lui Freud, dacă putem spune aşa; nu că lui Freud i-ar fi lipsit vreodată curajul în vreuna dintre operele sale. A fost scrisă cu puțină vreme înainte de a muri şi constituie ultima sa lucrare recapitulativă cu privire la rezultatul tratamentului psihanalitic. Pentru început, voi trece în revistă principalele idei expuse de Freud acolo, iar apoi, în porțiunea esențială a acestei prelegeri, voi încerca să fac câteva comentarii pe marginea ei şi să ofer sugestiile mele referitoare la respectivul subiect.

În primul rând, mi se pare interesant că teoria psihanalitică pe care o propune Freud în această lucrare a rămas, în esență, neschimbată. Conceptul său de nevroză presupune un conflict între pulsiune şi Eu: fie cel din urmă nu este suficient de puternic, fie pulsiunile sunt prea puternice. În oricare dintre situații, Eul acționează ca un baraj; acesta nu poate stăvili torentul forțelor pulsionale, ceea ce duce la dezvoltarea nevrozei. Aceasta este în acord cu teoria sa inițială, pe care a prezentat-o aici în esență, fără înfloriturі sau modificări. În consecință, cura psihanalitică presupune întărirea Eului care în copilăria mică era prea slab, oferindu-i acum puterea de a gestiona forțele

instinctuale, într-o perioadă în care Eul ar fi suficient de puternic.

În al doilea rând, ce înseamnă, la Freud, vindecarea? *Analiză cu final şi analiză nesfârşită* oferă un răspuns foarte clar. „În primul rând" — dacă vorbim despre vindecare — „ca pacientul să nu mai sufere de pe urma simptomelor sale şi să îşi fi învins angoasele şi inhibiţiile." (1937/2010, p. 323). Însă Freud nu consideră că dispariţia simptomelor înseamnă în mod necesar că pacientul este vindecat. O a doua condiţie, deosebit de importantă, este ca analistul să fie sigur că o cantitate suficientă de material inconştient a fost adusă la suprafaţă, ceea ce ar explica dispariţia simptomelor [desigur, în teorie]. Doar atunci va putea analistul să fie sigur că pacientul este vindecat şi nu va mai prezenta simptomele care l-au adus în analiză.

De fapt, Freud vorbeşte aici de „dominarea pulsiunilor" (op.cit., p. 332). Procesul psihanalitic presupune dominarea pulsiunilor, sau, după cum tot el spune, ajungerea la un stadiu în care „pulsiunea este accesibilă tuturor influenţelor datorate celorlalte tendinţe ale Eului". (op.cit., p. 329). În primă fază, pulsiunile sunt conştientizate — altfel cum ar putea fi dominate? —, iar pe parcursul tratamentului psihanalitic, Eul îşi dobândeşte forţa pe care nu a reuşit s-o dezvolte în copilărie.

În ultimul rând, Freud identifică trei factori responsabili pentru succesul sau eşecul tratamentului psihanalitic. Aceştia sunt „influenţa traumelor", „forţa pulsională constituţională" şi „alterarea Eului" în procesul de apărare contra torentului de pulsiuni (op.cit., pp. 328-329).

După Freud, combinarea forţei constituţionale a pulsiunilor cu o alterare nefavorabilă a Eului în conflictul defensiv constituie un pronostic sumbru. Se ştie că, pentru Freud, factorul constituţional al tăriei pulsiunilor era decisiv pentru prognosticul său asupra vindecării pacientului. Este

ciudat că, în toate scrierile sale, de la prima până la ultima, Freud a insistat pe semnificaţia factorilor constituţionali şi că atât freudienii, cât şi non-freudienii nu au făcut altceva decât să-şi arate devoţiunea faţă de o idee care pentru el era deosebit de importantă.

În esenţă, Freud consideră că unul dintre factorii agravanţi în vindecare este tăria constituţională a pulsiunilor, chiar şi atunci când, spune el, avem de-a face cu un Eu normal de puternic. În al doilea rând, continuă Freud, chiar şi alterările Eului pot fi de natură constituţională. Cu alte cuvinte, factorul constituţional acţionează atât în zona pulsiunilor, cât şi în cea a Eului. Cel de-al treilea factor nefavorabil pe care îl identifică el este acea parte din rezistenţă care îşi are originea în pulsiunea de moarte şi care reprezintă o completare a teoriei iniţiale. Desigur că, în 1937, Freud o includea în factorii nefavorabili pentru vindecare.

Aşadar, ce consideră Freud că ar fi un factor favorabil vindecării? Nu mulţi oameni ştiu că, în această lucrare, Freud susţine că şansele de vindecare cresc proporţional cu gravitatea traumei. Voi discuta motivele acestei afirmaţii şi voi explica de ce cred că Freud gândea în acest fel, deşi nu intră în foarte multe detalii.

Persoana terapeutului este, la modul ideal, un alt factor favorabil vindecării. În această ultimă lucrare, Freud prezintă un punct de vedere foarte interesant despre situaţia analitică şi pe care merită să-l menţionăm. Psihanalistul, spune el, trebuie să posede „o cantitate mare de normalitate şi corectitudine psihică pentru a acţiona asupra pacientului în calitate de model în anumite situaţii analitice şi în altele în calitate de învăţător. În fine, nu trebuie să uităm că relaţia analitică este întemeiată pe iubirea de adevăr, adică pe recunoaşterea realităţii, şi exclude orice prefăcătorie şi

înşelătorie" (op.cit., p.355). Freud face aici, cât se poate de clar, o afirmație extrem de importantă.

Aş vrea să fac o ultimă remarcă privitoare la concepția lui Freud, care, dacă am înțeles bine, nu este menționată explicit, ci transpare implicit din toate scrierile sale. Freud a avut întotdeauna o perspectivă cumva mecanicistă asupra procesului vindecării. În concepția inițială, afectele refulate, odată descoperite şi conştientizate, dispar din sistem, ca să mă exprim aşa; Acest proces avea numele de abreacție şi era construit după un model foarte mecanicist, similar cu scoaterea puroiului dintr-o rană. Vindecarea era o consecință automată, naturală, a acestui proces.

Din păcate, atât Freud, cât şi mulți alți analişti au realizat ulterior că acest lucru nu era adevărat. Dacă ar fi fost aşa, atunci pacienții care îşi puneau cel mai mult în act caracterul irațional ar fi fost cei mai sănătoşi, pentru că şi-ar fi scos din sistem respectivul material; desigur, nu era aşa. Prin urmare, Freud şi alți analişti au renunțat la această teorie. Aceasta a fost înlocuită însă cu ideea mai puțin explicită, conform căreia, dacă pacientul are *insight* sau, cu alte cuvinte, dacă devine conştient de realitatea sa inconştientă, simptomele sale, pur şi simplu, dispar. El nu trebuie să depună eforturi prea mari; e suficient să se prezinte la fiecare şedință, să facă asociații libere şi să poată tolera anxietățile inevitabile psihanalizei. Însă s-a dovedit că eforturile şi voința pacientului nu sunt suficiente — nu e suficient să-şi depăşească rezistențele şi materialul refulat să fie adus la lumină ca el să se facă bine. Fără îndoială că această a doua versiune este mult mai puțin mecanicistă decât teoria abreacției, dar mie tot mi se pare că are ceva mecanicist. Se presupune că avem de-a face cu un proces lin — în sensul că, odată ce materialul a fost scos la iveală, pacientul va fi vindecat.

Acum aş vrea să fac câteva comentarii şi să aduc unele completări şi revizuiri pe marginea concepţiilor lui Freud despre factorii care determină vindecarea. Pentru început, aş vrea să spun că, dacă aş fi întrebat ce este tratamentul psihanalitic, m-aş gândi în primul rând la ceea ce uneşte sau la ceea ce este comun tuturor psihanaliştilor. Şi anume, conform ideii iniţiale a lui Freud, psihanaliza *poate fi definită ca o metodă prin care se încearcă descoperirea realităţii inconştiente a unei persoane*, proces prin care se presupune că persoana are o şansă de a se vindeca. Definind astfel scopul analizei, mare parte din disensiunile dintre diversele şcoli îşi vor pierde cumva din importanţă. Dacă acesta este scopul nostru, atunci ştim foarte bine cât de dificil şi amăgitor este să găsim realitatea inconştientă a persoanei. Atunci nu ne mai entuziasmăm în faţa diverselor modalităţi de a-l atinge, ci încercăm să identificăm care cale, care metodă, care abordare este cea mai potrivită pentru a ne duce acolo, către ţinta a tot ceea ce poate fi numit psihanaliză. Aş putea spune chiar că orice metodă terapeutică ce nu urmăreşte acest scop poate fi foarte valoroasă din punct de vedere terapeutic, dar nu se poate numi psihanaliză şi aş face chiar aici o distincţie clară între ele.

Nu resping concepţia lui Freud că travaliul psihanalitic poate fi asemuit cu întărirea unui baraj în faţa torentului de pulsiuni, deoarece consider că pot fi aduse multe argumente în favoarea sa. Mai ales, cred eu, dacă avem de-a face cu chestiunea psihoză versus nevroză, atunci avem, de fapt, de-a face cu fragilitatea Eului şi cu bizareria faptului că o persoană cedează şi alta nu la impactul cu anumite impulsuri. Prin urmare, nu neg validitatea noţiunii generale conform căreia tăria Eului are un aport în acest proces. Pe de altă parte, păstrând această rezervă, mi se pare că problema principală a nevrozei şi a tratamentului ei nu este

aceasta: apar dintr-odată pasiunile iraționale, iar Eul protejează persoana să nu se îmbolnăvească.

O altă contradicție este aceea a conflictului dintre două tipuri de pasiuni, şi anume cele arhaice, iraționale şi regresive, opuse celorlalte pasiuni care fac parte din personalitate. Voi fi puțin mai explicit, pentru a mă face înțeles. Când spun pasiuni arhaice mă refer la: distructivitate intensă, o fixație maternă intensă şi la un narcisism extrem.

Prin *fixație intensă* mă refer la o fixație pe care aş numi-o simbiotică, sau care, în termeni freudieni, ar putea fi numită fixație pregenitală asupra mamei. Mai exact, acea fixație intensă în care scopul este întoarcerea în uter sau chiar întoarcerea către moarte. Aş vrea să vă amintesc că însuşi Freud a recunoscut, în scrierile sale târzii, că a subestimat importanța fixației pregenitale. Din cauza faptului că, în întreaga sa operă, a acordat o atât de mare importanță fixației genitale, el a subestimat problema fetelor. Deşi în cazul băieților se poate spune că totul începe cu fixația genitală erotică asupra mamei, în cazul fetelor acest lucru nu pare să aibă sens. Freud a realizat că există o importantă fixație pregenitală asupra mamei — adică nesexuală, în sensul îngust al cuvântului — atât la băieți, cât şi la fete, şi căreia nu i-a dedicat în general suficientă atenție în opera sa. Însă această observație a lui Freud s-a pierdut cumva în literatura psihanalitică, iar când vorbesc despre stadiul oedipian, despre conflictul oedipian şi despre întreaga poveste, analiştii gândesc de obicei în termenii fixației genitale, şi nu în aceia ai fixației pregenitale sau ai ataşamentului față de mamă.

Prin *distructivitate* nu mă refer la distructivitatea în esență defensivă, care este în slujba vieții, chiar şi doar secundar, aşa cum este invidia, ci la acel tip de distructivitate al cărei singur scop este distrugerea. Eu am numit-o necrofilie

(Fromm, 1964/2017), care tratează exact acest aspect, al patologiei severe şi al originilor ei.

[Fixația maternă puternică, distructivitatea necrofilă şi narcisismul extrem sunt pasiuni maligne], deoarece ele se află în legătură cu boala gravă, o cauzează. Opuse acestor pasiuni maligne, se află celelalte pasiuni ale omului: pasiunea pentru dragoste, pasiunea pentru interesul față de lume, nu doar față de oameni, dar şi față de natură, de realitate, plăcerea obținută din gândire şi din artă. Într-un cuvânt, Erosul.

Este la modă în zilele noastre să vorbim despre ceea ce freudienii numesc funcțiile Eului, ceea ce mi se pare a fi o retragere nefericită. Ca şi cum ai descoperi America după ce ea a fost descoperită de mult, deoarece nu s-a îndoit nimeni niciodată, în afară de freudienii ortodocşi, că există multe funcții ale minții care nu îşi au originea în pulsiunile sexuale. Cred că prin acest nou accent pus asupra Eului a avut loc o regresie de la cel mai important aspect al gândirii lui Freud, şi anume importanța pasiunilor. Deşi forța Eului este, într-o măsură, un concept semnificativ, Eul este, în esență, executorul pasiunilor, fie ele benigne sau maligne. Însă ceea ce primează în oameni, ceea ce le direcționează acțiunile şi le defineşte personalitatea, este tipul de pasiuni care îi animă. De exemplu, întrebarea esențială este dacă respectiva persoană are un interes puternic față de moarte, față de distrugere şi de tot ce este inanimat, interes pe care îl voi numi necrofilie, în contrast cu biofilia, adică interesul pasionat față de tot ceea ce este viu. Ambele sunt pasiuni, adică nu sunt rezultatele unui proces logic, şi nu îşi au originea în Eu. Ele fac parte din totalitatea personalității. Nu sunt funcții ale Eului. Sunt, pur şi simplu, două tipuri de pasiuni.

Aşadar, propun o revizuire a teoriei lui Freud: *problema principală nu este, de fapt, lupta Eului cu pasiunile, ci conflictul dintre cele două tipuri de pasiuni.*

2

Nevroze benigne şi maligne şi prezentarea unui caz de nevroză benignă

Înainte să încercăm o posibilă definiţie a psihanalizei şi să trecem în revistă factorii care influenţează vindecarea, trebuie să vorbim despre tipurile de nevroză. Clasificările sunt multe şi sunt revizuite în mod constant. Dr. Menninger a sugerat recent că majoritatea acestor clasificări nu au nicio valoare, dar nici nu a recomandat o alternativă viabilă. Sugestia mea, simplă, de altfel, este separarea în nevroze benigne şi maligne.

O persoană suferă de o nevroză benignă sau uşoară dacă nu este cuprinsă de vreuna dintre pasiunile maligne, iar nevroza sa are ca sursă o traumă severă. Aici sunt pe deplin de acord cu sugestia lui Freud cum că pacienţii care prezintă nevroze cauzate de o traumă majoră au cele mai bune şanse de vindecare. Raţionamentul este următorul: dacă un pacient supravieţuieşte unei traume majore şi nu devine psihotic sau nu prezintă simptome alarmante, atunci se poate spune că este o persoană puternică din punct de vedere constituţional. În acele cazuri de nevroză, unde nucleul structurii personalităţii, cum l-aş denumi eu, nu a fost afectat în mod grav, adică nu este caracterizat de regresii grave, de pasiuni maligne severe, cred că analiza are cele mai mari şanse de a reuşi. Fără îndoială că aceasta

presupune un proces dificil prin care materialul refulat trebuie descoperit, adică adus în conştiinţă. Aici mă refer la factorii traumatici, la reacţiile pacientului faţă de aceşti factori, care, în cele mai multe cazuri, au disimulat adevărata natură a traumei.

Pentru a ilustra conceptul de *nevroză benignă,* aş vrea să prezint scurta istorie de caz a unei femei mexicane, necăsătorită, în vârstă de douăzeci şi cinci de ani, al cărei simptom este homosexualitatea. Femeia a întreţinut exclusiv relaţii homosexuale de la vârsta de optsprezece ani. La momentul începerii analizei, ea are o relaţie homosexuală cu o cântăreaţă de cabaret, la ale cărei spectacole merge în fiecare seară, se îmbată, devine depresivă, şi, deşi încearcă să iasă din acest cerc vicios, ajunge să cedeze în faţa prietenei ei, care o tratează într-un mod abominabil. Cu toate acestea, îi este atât de teamă să o părăsească şi este atât de intimidată de ameninţarea celeilalte femei că o să plece, încât rămâne în relaţie.

Este, evident, un tablou destul de urât: homosexualitate însoţită de o anxietate constantă, o depresie minoră, lipsa unui scop în viaţă şi aşa mai departe. Care este istoricul acestei femei? Mama ei a fost timp îndelungat amanta unui bărbat bogat, iar ea a fost rodul relaţiei lor. Bărbatul respectiv a fost fidel într-o anumită măsură şi le-a întreţinut pe ambele, deşi nu a fost cu adevărat o figură paternă. Mama ei, pe de altă parte, a fost o femeie vicleană, care doar şi-a folosit fiica pentru a obţine bani de la tată. A trimis-o pe fată să ceară bani de la tatăl ei, l-a şantajat invocându-şi copilul şi a subminat-o de fiecare dată. Sora mamei deţinea o casă de toleranţă. A încercat s-o convingă pe fată să se prostitueze şi chiar a reuşit în două rânduri, când pacienta nu mai era chiar aşa de mică, s-o facă să apară goală în faţa bărbaţilor care plăteau pentru asta. Bănuiesc că i-a trebuit ceva curaj ca să nu meargă mai departe. Dar era teribil de

jenată, căci, aşa cum vă puteţi imagina, copiii din cartier o făceau în fel şi chip, ştiind nu doar că nu avea tată, ci şi că era nepoata unei patroane de bordel.

Prin urmare, la vârsta de cincisprezece ani, ea devenise deja o fată temătoare, retrasă şi nesigură. La un moment dat, din senin, tatăl ei a decis să o trimită la o facultate în Statele Unite. Nu e greu de imaginat ce schimbare bruscă a produs pentru această fată începerea unei vieţi de studentă la o facultate americană destul de renumită. Acolo a întâlnit o fată care o plăcea şi îi oferea afecţiune şi cu care a început o relaţie homosexuală. Acesta nu-i un lucru care să ne mire. Cred că este absolut normal ca o fată atât de terifiată, cu un trecut ca al ei, să înceapă o relaţie sexuală cu oricine manifesta o afecţiune sinceră faţă de ea, fie el bărbat, femeie sau animal. Pentru prima oară, scăpa din infern. După alte câteva relaţii homosexuale, s-a întors în Mexic, unde a avut parte de aceeaşi suferinţă, de nesiguranţă şi ruşine. Ulterior, a dat peste acea femeie despre care v-am vorbit, care o ţinea într-o stare de obedienţă — şi atunci a venit la analiză.

Pe parcursul analizei, care a durat, cred, doi ani, şi-a părăsit mai întâi prietena, a fost singură o perioadă, apoi a început să se întâlnească cu bărbaţi şi, în cele din urmă, a cunoscut un bărbat de care s-a îndrăgostit şi cu care s-a căsătorit. În prezent, nici măcar nu suferă de frigiditate. Evident, nu avem de-a face cu un caz autentic de homosexualitate. Spun *evident* — şi aici probabil că voi fi combătut — pentru că un potenţial homosexual există, probabil, la majoritatea oamenilor.

Este evident din visele ei că fata manifesta o spaimă mortală de viaţă. Era ca şi cum ar fi venit dintr-un lagăr de concentrare, iar aşteptările ei, fricile ei, erau, practic, condiţionate de această experienţă. Şi într-o perioadă relativ scurtă, dacă ne gândim la cât durează de obicei o

psihanaliză, pacienta a devenit o fată normală, cu reacții normale.

V-am dat acest exemplu doar pentru a ilustra ceea ce înțeleg eu — şi ceea ce cred că vrea să spună şi Freud — prin rolul major al traumei în dezvoltarea nevrozei, comparativ cu cel al factorilor constituționali. Desigur, îmi dau seama că, la Freud, trauma are un înțeles diferit de cel pe care i-l atribui eu; el ar fi căutat o traumă de natură esențialmente sexuală; ar fi căutat o traumă care apare în copilăria timpurie. Eu cred că, de cele mai multe ori, trauma este un proces prelungit, în care o experiență urmează alteia, însumându-se şi, mai mult decât atât, acumulându-se — uneori într-un fel asemănător cu cel al nevrozelor de război, unde apare un moment critic, când pacientul se îmbolnăveşte.

Şi totuşi, trauma se produce într-un mediu, este o experiență de viață, reală. Acest lucru este valabil pentru această fată şi pentru alți pacienți care au suferit traume, unde nucleul structurii de personalitate este relativ intact. Deşi, din afară, par a fi cazuri grave, aceşti pacienți au şanse mari să se vindece şi să depăşească nevroza reactivă într-un timp relativ scurt, deoarece, din punct de vedere structural, ei sunt sănătoşi.

Vreau să subliniez faptul că, în cazul unei nevroze benigne sau reactive, trauma trebuie să fi fost suficient de puternică pentru a explica apariția unei boli nevrotice. Putem oare preconiza apariția unei traume la o persoană care a fost crescută de un tată slab şi o mamă puternică? Aş zice că nu, pentru că sunt multe persoane care au crescut cu astfel de părinți şi nu au dezvoltat nevroze. Cu alte cuvinte, dacă vreau să explic nevroza ca fiind rezultatul unei traume, atunci va trebui să presupun că trauma a fost atât de puternică, încât este imposibil să găsim o persoană care a trecut prin aceeaşi experiență şi care nu a dezvoltat o

nevroză. Prin urmare, cred că, în aceste cazuri, în care aparent nu avem de-a face decât cu un tată slab şi o mamă puternică, e necesar să luăm în calcul probabilitatea existenței unor factori constituționali, factori care determină o predispoziție către nevroză. Faptul că o persoană a crescut cu o mamă puternică şi cu un tată slab poate fi unul traumatic numai dacă există aceşti factori constituționali predispozanți. În condiții ideale, persoana respectivă nu ar trebui să se îmbolnăvească.

Nu pot accepta să ofer aceeaşi explicație în cazul unei persoane care se îmbolnăveşte cât şi al multor altora care sunt ferite de boală. Să luăm o familie în care numai unul dintre cei opt copii se îmbolnăveşte. De cele mai multe ori, presupunem că experiența lui a fost diferită de a fraților lui pentru că e primul născut, al doilea, cel mijlociu, Dumnezeu ştie ce altceva mai găsim — şi de aceea experiența sa este diferită de a celorlalți. Poate că teoria aceasta funcționează pentru cei care se autofelicită că au identificat trauma, dar mie mi se pare o gândire superficială.

Desigur, poate că există o experiență traumatică de care nu ştim, care nu a apărut în analiză. Dacă analistul este atât de priceput încât să găsească *acea* experiență traumatică suficient de puternică şi să arate că aceasta constituie factorul primordial în dezvoltarea nevrozei, mă declar mulțumit. Dar, pur şi simplu, nu pot să numesc traumatică o experiență care, în multe alte cazuri, se dovedeşte a nu fi traumatică. Există o serie de experiențe traumatice care sunt ieşite din comun. Acesta este motivul pentru care am dat exemplul de mai sus.

Nu aş vrea să închei fără să menționez un fenomen foarte modern şi care atrage după sine o întrebare fără un răspuns evident. Cât de bolnav este, de fapt, omul modern, caracterizat de alienare, narcisism, izolare, lipsit de interes față de viață, preocupat doar de tehnologie, pentru care o

maşină este mult mai incitantă decât o femeie? Vă întreb, cât de bolnav este el?

Dintr-un anumit punct de vedere, se poate spune că este foarte bolnav şi, de acolo, vor decurge o serie de simptome: teamă, nesiguranţă, o nevoie constantă de confirmare a narcisismului său. Tot astfel, se poate spune că, din acest punct de vedere, o întreagă societate nu este bolnavă: oamenii funcţionează. Cred că, pentru aceste persoane, problema se pune în ce măsură reuşesc să se adapteze la starea generală de boală, sau la ceea ce s-ar putea numi „patologia normalităţii". Terapeutul se află într-o mare dificultate în aceste cazuri. Persoana suferă într-adevăr de un conflict „nucleic", adică de o perturbare gravă a nucleului personalităţii sale, manifestată printr-o formă extremă de narcisism şi o lipsă de apetit pentru viaţă. Şi totuşi, vindecarea presupune o schimbare radicală a personalităţii sale. În plus, societatea în general va fi împotriva lui, deoarece întreaga societate îi apreciază nevroza. Iată paradoxul: pe de o parte, avem o persoană teoretic bolnavă într-un anumit sens, şi sănătoasă într-altul. Devine astfel foarte dificil să ne dăm seama cu ce l-ar putea ajuta psihanaliza, iar asta mi se pare o problemă cu adevărat grea.

Pe de altă parte, procesul este relativ simplu în cazul nevrozelor pe care eu le numesc benigne, deoarece structura nucleică energetică — structura personalităţii — este intactă; în cazul lor, deformaţia cumva patologică se poate explica prin evenimentele traumatice pe care le-au suferit. Mediul psihanalitic, bazat pe aducerea la lumină a inconştientului, combinată cu relaţia terapeutică dintre analist şi pacient, oferă şanse de vindecare foarte mari.

Am explicat deja ce înţeleg eu prin *nevroze maligne*. Acestea sunt nevrozele în care nucleul structurii personalităţii este afectat, pacienţii prezentând tendinţe

necrofile sau narcisice ori fixații materne grave. În cazuri extreme, toate cele trei simptome tind să conveargă. Aici, scopul tratamentului ar fi schimbarea încărcăturii energetice din cadrul nucleului personalității. Vindecarea ar presupune ca narcisismul, necrofilia şi fixațiile incestuoase să sufere o schimbare. Chiar şi o schimbare energetică minoră — ceea ce freudienii numesc *investire* — a acestor diverse forme ar produce o diferență uriaşă în viața pacientului. Dacă o anumită persoană ar reuşi să-şi diminueze narcisismul, să îşi sporească biofilia sau apetitul pentru viață, şi aşa mai departe, ar avea şanse să se însănătoşească.

În ceea ce priveşte eficacitatea tratamentului analitic, consider că este foarte important să punctăm diferența dintre nevrozele benigne şi cele maligne. Nu afirm, aşa cum ar putea spune unii, că este echivalentă cu diferența dintre nevroză şi psihoză, deoarece o mare parte din ceea ce numesc eu nevroze maligne ale personalității nu sunt de natură psihotică. Mă refer aici la un fenomen regăsit la pacienții nevrotici, simptomatici sau nu, care nu sunt psihotici, care nici măcar nu sunt aproape de psihoză, care, probabil, nu vor deveni niciodată psihotici, dar pentru care chestiunea tratamentului este una cu totul diferită.

Diferă, de asemenea, şi natura rezistenței. Se poate observa că, în cazul nevrozelor benigne — până la urmă, rezistența este cauzată de ezitare, de frică etc. —, unde nucleul personalității este intact, rezistența este relativ uşor de depăşit. În cazul nevrozelor maligne, rezistența este bine ancorată, pentru că altfel persoana respectivă ar fi nevoită să recunoască, atât față de sine, cât şi față de mulți oameni, că este complet narcisică şi că nu îi pasă practic de nimeni. Cu alte cuvinte, ea trebuie să lupte împotriva *insight*-ului cu o energie mult mai mare decât cea depusă de persoana cu o nevroză benignă.

Care este metoda de tratament în cazul nevrozelor grave? Nu cred că soluția este în esență întărirea Eului, ci mai degrabă ca pacientul să-şi confrunte partea primitivă, irațională a personalității sale, cu partea sa adultă, sănătoasă, normală, iar această confruntare să creeze un conflict. Conflictul, la rândul său, activează nişte forțe a căror existență trebuie recunoscută dacă aderăm la teoria că există în fiecare persoană — într-o mai mică sau mai mare măsură, ceea ce consider a fi tot un factor constituțional — o năzuință către sănătate, adică o năzuință către un echilibru mai stabil între el şi lume. *Pentru mine, cheia tratamentului psihanalitic se găseşte în însuşi conflictul născut din întâlnirea părții raționale şi a părții iraționale a personalității.*

Tehnica psihanalitică îi impune pacientului să parcurgă analiza urmând două trasee: el trebuie să se trăiască pe sine ca pe copilul de doi sau trei ani care este la nivel inconştient, dar în acelaşi timp trebuie să fie şi un adult responsabil care se uită la acea parte din el însuşi. Numai confruntându-se astfel cu sine el poate trăi senzația de şoc, de conflict şi de mişcare necesare tratamentului analitic.

Din acest punct de vedere, metoda lui Freud nu este de ajutor. Cred că găsim aici două perspective extreme: una este cea freudiană, în care pacientul este infantilizat prin aşezarea sa pe canapea, analistul fiind în spatele său şi aşa mai departe, cu întregul ritual al situației. După cum spunea René Spitz într-unul dintre articolele sale, Freud credea că acesta este exact rolul situației analitice, şi anume infantilizarea artificială a pacientului, cu scopul de a aduce la lumină o parte cât mai vastă a materialului său inconştient. Cred că principalul dezavantaj al acestei metode este că pacientul nu ajunge să se confrunte niciodată cu materialul său arhaic, infantil; el devine inconştientul său, adică se transformă într-un copil. Într-un fel, pacientul se

află într-un vis, dar în stare de veghe. Apar, ies la iveală lucruri, dar pacientul nu este acolo.

Dar pacientul nu este un copilaş. Cu excepţia situaţiei în care el suferă de o psihoză gravă, pacientul este, totodată, un adult normal, raţional, inteligent, cu reacţii absolut adecvate. Prin urmare, el are capacitatea de a reacţiona faţă de această fiinţă infantilă din el însuşi. Dacă această confruntare nu are loc — aşa cum, adesea, nu se întâmplă când se foloseşte metoda freudiană —, conflictul nu apare, nu este pus în mişcare. După părerea mea, una dintre condiţiile principale ale tratamentului analitic lipseşte.

La cealaltă extremă, găsim acel tip de psihoterapie care poartă şi ea uneori numele de analiză şi în care totul degenerează într-o conversaţie psihologică între analist şi pacientul adult, în care copilul nu îşi face deloc apariţia, în care pacientul este tratat ca şi cum nu ar exista în el aceste forţe arhaice şi unde terapeutul speră în vindecare, bazându-se doar pe persuasiunea şi amabilitatea sa, când îi spune pacientului: „Mama ta a fost rea, tatăl tău a fost rău, dar eu te voi ajuta, te voi face să te simţi în siguranţă”. Poate că strategia aceasta merge în cazul unei nevroze uşoare, dar cred totuşi că sunt metode care nu necesită cinci ani de psihanaliză. Nevrozele grave, pe de altă parte, nu se pot vindeca decât dacă, aşa cum spunea Freud, se „dezgroapă” suficient material inconştient şi relevant.

Ce sugerez eu aici este că situaţia analitică în care se găseşte pacientul, şi, într-o anumită măsură, analistul, este una paradoxală, deoarece pacientul nu este nici exclusiv copilul şi individul irațional care nutreşte tot felul de fantasme absurde, dar nici în totalitate adultul cu care se poate avea o discuţie inteligentă despre simptomele sale. În aceeaşi şedinţă şi în acelaşi timp, pacientul trebuie să fie capabil să se trăiască pe sine ca fiind ambele şi, prin

urmare, să trăiască acea confruntare care pune lucrurile în mişcare.

După mine, condiția esențială a vindecării este conflictul real pe care această confruntare îl trezeşte în pacient. Acest lucru necesită practică, nu doar cuvinte frumoase. Să luăm un exemplu simplu, să presupunem că pacientul zice: „Îmi era frică de mama". Ce înseamnă acest lucru? Sigur, cu toții cunoaştem teama de profesori, de poliție, de oameni care ne-ar putea răni — nu este nimic ieşit din comun. Dar poate că frica pacientului poate fi descrisă în felul următor: „Sunt aruncat într-o cuşcă cu un leu. Se închide uşa. Ce simt atunci?" În vise, exact asta se întâmplă, suntem atacați de aligatori, de lei sau de tigri. Dar expresia „îmi era frică de mama" nu satisface necesitatea ca pacientul să se confrunte cu adevărata sa teamă.

3

Factori constituționali şi de alte tipuri importanți în vindecare

Să trecem acum la alți factori, atât favorabili, cât şi nefavorabili. Primii sunt cei constituționali, a căror importanță majoră am punctat-o deja. Deşi, dacă m-ați fi întrebat acum treizeci de ani ce cred despre contribuția lor, răspunsul m-ar fi şocat şi pe mine; aş fi spus că ideea aceasta denotă un pesimism reacționar, fascist, inflexibil şi aşa mai departe. Însă câțiva ani de practică analitică — fără să mă bazez pe vreo teorie, pentru că nu ştiu nimic despre teoria eredității — m-au convins că e greşit să presupunem că gravitatea nevrozei este direct proporțională cu

circumstanțele traumatice şi cu mediul în care s-au dezvoltat.

E foarte uşor să pui homosexualitatea unui pacient pe baza faptului că a crescut cu o mamă puternică şi un tată slab şi de aici să scoți o teorie care explică homosexualitatea. Ce ne facem însă cu restul pacienților care au avut un tată slab şi o mamă puternică şi care nu sunt homosexuali? Circumstanțele similare nu generează efecte similare. Drept urmare, dacă nu avem de-a face cu nişte factori extrem de traumatici, precum aceia despre care am discutat mai înainte, nu cred că putem înțelege dezvoltarea unei nevroze neluând în considerare factorii constituționali. Fie în izolare — dacă sunt suficient de puternici —, fie în combinație cu anumite condiții nefavorabile, anumiți factori constituționali fac astfel încât unii factori de mediu să devină foarte traumatici, în timp ce alții rămân benigni.

Desigur, diferența dintre concepția freudiană şi concepția mea este că Freud echivala factorii constituționali cu pulsiunile, aşa cum îi descrie teoria libidoului. Eu cred că factorii constituționali sunt mult mai complecşi. Pentru moment, voi spune doar că aceştia nu-i includ doar pe cei care compun temperamentul unei persoane — aşa cum îl descriau grecii sau Sheldon —, dar şi cei precum vitalitatea, dragostea de viață, curajul şi mulți alții. Cu alte cuvinte, cred că un individ, aruncat în loteria cromozomilor, este, de la naştere, o ființă clar definită. Problema este, de fapt, cum acționează viața asupra acelei persoane care s-a născut deja într-un fel anume. Cred că ar fi un exercițiu bun să ne imaginăm, ca analişti, cum ar arăta viața acelui individ dacă ar fi beneficiat de condiții favorabile felului său de a fi şi care sunt perturbările şi problemele pe care i le-au generat viața de zi cu zi şi circumstanțele sale particulare.

Printre factorii constituționali favorabili se numără gradul de vitalitate, cu precădere nivelul de apetit pentru viață. Cred sincer că e posibil ca o persoană să sufere de o nevroză severă, cu o doză bună de narcisism şi chiar cu o fixație incestuoasă serioasă, dar, atâta vreme cât iubeşte viața, tabloul să fie cu totul altul. Vă dau două exemple: Roosevelt şi Hitler. Ambii au fost destul de narcisici, e drept că primul într-o măsură mai mică, dar suficient. Ambii au avut o fixație maternă, probabil că Hitler într-un mod mai malign şi mai profund. Însă factorul decisiv a fost că Roosevelt iubea viața, iar Hitler iubea moartea; scopul lui era distrugerea — scop care nici măcar nu era conştient, deoarece mult timp a crezut că e chemat să aducă salvarea. Hitler era atras de tot ceea ce rezultă din distrugere. Iată două personalități la care găsim prezenți factorii narcisismului şi fixației materne, deşi cu intensități diferite. Deosebirea colosală era marcată de gradul de biofilie, respectiv necrofilie. Tind să fiu optimist în cazul unui pacient foarte bolnav, dar cu dragoste de viață. Pe de altă parte, dacă necrofilia depăşeşte în grad biofilia, voi fi mai pesimist în ceea ce priveşte prognosticul.

Aş vrea să menționez în trecere alți câțiva factori, non-constituționali, care influențează succesul sau eşecul şi care pot fi detectați în primele cinci sau zece şedințe de analiză.

a. *Pacientul să fi ajuns la capătul puterilor.* Cunosc un psihoterapeut care nu acceptă decât pacienți care au încercat, fără rezultat, toate metodele de terapie disponibile în Statele Unite. Sigur că poate fi un alibi foarte bun pentru terapeut în eventualitatea în care tratamentul său nu dă roade, dar în acest caz reprezintă cu adevărat un test — a ajuns oare pacientul la capătul puterilor? Consider că e foarte important să aflăm. Sullivan a accentuat acest punct de vedere, deşi în termeni oarecum diferiți: pacientul trebuie să dovedească de ce are nevoie de tratament. Evident, el nu

spune că pacientul trebuie să ofere o teorie a bolii sale. Ce dorea el este ca pacientul să nu gândească în felul următor: „Eu sunt bolnav, tu eşti expert în vindecarea bolnavilor, deci tratează-mă”. Dacă ar fi să pun ceva pe peretele din biroul meu, acela ar fi un afiş care spune NU E SUFICIENT SĂ TE AFLI AICI.

Prin urmare, prima misiune a psihanalizei este esențială: să ajute pacientul să fie nefericit, şi nu să îl încurajeze. Mai mult, orice tip de încurajare al cărei scop este să îi aline suferința pacientului este absolut contraindicată, pentru că poate încetini progresul analizei. Nu cred că are cineva suficient de multă inițiativă sau chef să depună efortul uriaş pe care îl presupune psihanaliza — adevărata psihanaliză — atâta vreme cât nu conştientizează gradul maxim de suferință de care este capabil. Şi nu consider că suferința este o stare negativă. Cu siguranță este preferabilă acelei stări nedefinite, în care nu suferi, dar nici nu eşti fericit. Măcar suferința este un sentiment foarte real, care face parte din viață. Să nu fii conştient de suferință şi să te pierzi în altă activitate, cum ar fi privitul la televizor, nu are, practic, niciun rost.

b. A doua condiție este ca pacientul să ştie sau să *intuiască măcar cum ar trebui sau cum ar putea fi viața lui* — adică să aibă o viziune a ceea ce-şi doreşte. Am auzit că unii pacienți vin la analiză pentru că nu pot scrie poezie. Deşi pare o suferință un pic excentrică, se întâmplă mai des decât ați crede. Însă mulți pacienți ajung la psihanalist pentru că nu sunt fericiți, deşi nu este suficient să nu fii fericit. Dacă mi-ar spune un pacient că vrea să fie analizat pentru că este nefericit, i-aş spune că puțini oameni sunt fericiți. A nu fi nefericit nu este un scop care ar justifica ani şi ani de muncă stresantă, dificilă şi incomodă.

Să ştii cât de cât ce vrei de la viaţă nu necesită nici educaţie, nici inteligenţă. Se poate foarte bine ca pacientul să nu fi avut vreodată o viziune a vieţii sale. În ciuda copleşitoarelor noastre sisteme de învăţământ, oamenii nu prea sunt ajutaţi acolo să înţeleagă ce vor de la viaţă. Cu toate astea, cred că prima sarcină a analistului este să determine dacă pacientul este capabil să-şi imagineze şi un alt ideal în viaţă decât să fie mai fericit decât este. În marile oraşe din Statele Unite, pacienţii folosesc tot felul de cuvinte: vor să se exprime pe sine şi aşa mai departe — vorbe goale. Dacă un individ cochetează cu muzica şi este pasionat de hi-fi sau de orice altceva — din nou, vorbe goale. Sunt de părere că psihanalistul trebuie să vadă dincolo de aceste cuvinte şi să-l coboare cu picioarele pe pământ: Care este, de fapt, intenţia acestei persoane — nu la nivel teoretic — să descopere ce vrea cu adevărat pacientul, pentru ce a venit acolo.

c. Un alt factor important este *seriozitatea pacientului*. Mulţi narcisici vin la analiză doar pentru că le place să vorbească despre ei înşişi. La urma urmei, unde ar mai putea să facă asta? Nici soţia, nici prietenii sau copiii nu sunt dispuşi să stea cu orele să îl asculte pe acest tip de pacient vorbind despre ce a făcut ieri, de ce a făcut ce a făcut ieri şi aşa mai departe. Nici măcar barmanul nu va asculta atât de mult timp, deoarece mai are şi alţi clienţi. Drept urmare, el decide să plătească treizeci şi cinci de dolari (sau cât e şedinţa) unui om care să îl asculte vorbind încontinuu despre el însuşi. El ţine cont totuşi că trebuie să vorbească despre chestiuni relevante din punct de vedere psihologic, deci nu poate să aducă în discuţie filme

sau tablouri, sau muzică; trebuie să vorbească despre el însuşi, despre motivele pentru care nu îi place soţul sau soţia lui şi despre motivele pentru care l-a plăcut pe el sau pe ea şi tot aşa. Astfel de chestiuni trebuie excluse, pentru că nu sunt suficient de relevante pentru psihanaliză, deşi sunt utile pentru creşterea veniturilor psihanalistului.

d. Un alt factor strâns legat de seriozitate este *capacitatea pacientului de face în final diferenţa dintre banalitate şi realitate*. Majoritatea oamenilor poartă conversaţii banale. Cele mai bune exemple de banalitate sunt, să-mi fie cu iertare, editorialele din *New York Times*. Prin banale nu înţeleg lipsite de inteligenţă, ci opuse realităţii; sunt ireale. Orice articol din *New York Times* despre războiul din Vietnam mi se pare banal. Sigur că totul se rezumă la viziunea politică — pentru că este ireal, ţine de zona ficţiunii, ca şi scenariul în care navele americane atacă din senin ţinte invizibile şi nimeni nu ştie ce a fost acolo. Şi apoi ni se spune că scopul operaţiunii este salvarea oamenilor de comunism sau mai ştiu eu ce. Este, pur şi simplu, banal. Tot astfel, oamenii vorbesc despre ei înşişi într-un mod la fel de banal, deoarece, de obicei, vorbesc despre lucruri ireale: soţul meu a făcut aşa şi pe dincolo, a fost sau nu promovat, ar trebui să-l sun pe prietenul meu sau nu ar trebui să... toate acestea sunt banale, pentru că nu ating niciun subiect real, ci sunt doar forme de raţionalizare.

e. Un alt factor îl reprezintă *circumstanţele vieţii pacientului*. În ce măsură o persoană poate tolera nevroza depinde în întregime de situaţie. Un agent de vânzări poate trăi cu un grad de nevroză pe care un profesor universitar nu îl poate suporta. Şi nu

mă refer la diferența de cultură dintre cei doi. Un comportament narcisic şi agresiv, pur şi simplu, nu ar fi tolerat într-un mediu academic restrâns; respectivul profesor şi-ar pierde slujba. Dar pentru un agent de vânzări, acest comportament poate fi un avantaj. Uneori, pacienții îmi spun că, pur şi simplu, nu mai pot, la care răspunsul meu este de obicei: „Nu văd de ce nu ai mai putea. Ai rezistat treizeci de ani. Milioane de oameni trăiesc aşa toată viața, deci nu văd de ce nu ai putea şi tu. Pot înțelege de ce nu ai *vrea*, dar va trebui să îmi dovedeşti de ce nu vrei sau că nu vrei". Dar *nu mai pot* nu există. Este un alt exemplu de vorbărie goală.

f. Vreau să pun un accent special pe *participarea activă a pacientului*. Şi aici mă întorc la ce am spus mai devreme. Nu cred că oamenii se vindecă prin vorbit şi nici măcar prin descoperirea inconştientului, aşa cum nimeni nu ajunge să facă lucruri importante fără eforturi mari şi fără sacrificii, fără a risca, fără a străbate tunelurile (simbol care apare frecvent în vise) cu care este presărată viața. Trebuie să acceptăm perioadele în care bâjbâim prin întuneric, în care ne e teamă, având totuşi intuiția luminii de la capătul tunelului. Cred că, în tot acest proces, personalitatea psihanalistului este extrem de importantă. Este esențial ca el sau ea să fie o companie bună, să fie precum un ghid montan care nu ne cară în spate, dar din când în când ne indică un drum mai lin şi uneori ne împinge cu blândețe de la spate. Asta e tot ce poate face un psihanalist.

g. Ajungem, astfel, la ultimul factor: *personalitatea analistului*. Deşi este un subiect despre care s-ar

putea ține prelegeri, mă voi rezuma la câteva observații. Freud a subliniat deja un aspect foarte important, şi anume lipsa imposturii şi a amăgirii. Atitudinea terapeutului şi cadrul psihanalitic ar trebui să îi semnalizeze pacientului, de la bun început, că a intrat într-o lume radical diferită de cea pe care o cunoaşte: este o lume a realității, adică a adevărului, a sincerității, opusă imposturii — aşa se defineşte, de altfel, realitatea. În al doilea rând, el trebuie să înțeleagă că nu trebuie să spună banalități şi că analistul îi va atrage atenția atunci când se întâmplă şi că nici analistul nu va spune banalități. Sigur, psihanalistul trebuie să poată diferența între banal şi non-banal — ceea ce este destul de dificil în lumea în care trăim.

O altă condiție este ca psihanalistul să evite sentimentalismele: pacientul nu se poate vindeca cu bunătate, nici în medicină şi nici în psihoterapie. Poate că unora li se va părea o observație dură şi sunt convins că se va spune despre mine că sunt crud cu pacientul, că-mi lipseşte compasiunea, că sunt autoritar şi mai ştiu eu ce. Poate că este aşa. Dar nu asta e experiența pe care o trăiesc eu atunci când lucrez sau atunci când sunt cu un pacient, întrucât nu are nicio legătură cu sentimentalismul, iar aceasta e una dintre condițiile esențiale ale analizei: să trăieşti în tine însuți ceea ce spune pacientul. Dacă nu pot experimenta în mine însumi ce înseamnă să fii schizofrenic sau deprimat ori sadic sau narcisic sau speriat de moarte — chiar dacă într-un grad mai mic decât trăieşte pacientul aceste stări —, atunci habar nu am despre ce vorbeşte pacientul. Iar dacă nici nu încerc, nu voi crea niciodată acea legătură între noi.

Unii pacienți pot avea anumite particularități. Țin minte că Sullivan spunea despre un pacient anxios că nu s-a mai prezentat la a doua şedință din cauza lipsei lui de simpatie şi de empatie pentru astfel de probleme. Ei bine, e în regulă. Nu accepți acest tip de pacient şi, totodată, eşti un terapeut foarte bun pentru acei pacienți în cazul cărora poți simți ceea ce simt şi ei.

O condiție de bază a analizei este să simți ce simte pacientul. Din acest motiv, cea mai bună analiză pentru un analist este însăşi munca sa, adică psihanalizarea pacienților. În cadrul şedinței de psihanaliză, nimic din ceea ce este el sau ea nu va rămâne ascuns, dacă îşi propune să trăiască experiența pe care o trăieşte pacientul. Dacă, pe de altă parte, este de părere că „pacientul este un sărman bolnav care plăteşte să-l fac bine", atunci va păstra o atitudine intelectuală, care nu va reuşi să-l influențeze pe pacient.

Efectul acestei atitudini este că, deşi nu este sentimental, analistul nu este lipsit de compasiune, pentru că nutreşte sentimentul profund că tot ceea ce i se întâmplă pacientului se întâmplă şi în el însuşi. Trăirea pacientului nu are cum să-l indigneze, să-i stârnească reacții critice sau moraliste, atâta vreme cât această trăire este şi a lui. Şi dacă nu o experimentează ca şi cum ar fi a sa, proprie, atunci nu cred că o înțelege. În ştiințele naturii, materialul poate fi evaluat în mod obiectiv, cu instrumente specifice. În contextul analitic, nu este suficient ca pacientul să-şi pună materialul pe masă, deoarece pentru mine nu este un fapt până nu-l pot înțelege în mine însumi ca pe ceva real.

În ultimul rând, este crucial ca psihanalistul să nu-şi vadă pacientul ca pe o sumă de complexe, ci ca pe eroul propriei drame, aşa cum sunt, de altfel, toți oamenii. Nu o spun într-un mod sentimental. Iată o persoană născută cu anumite înzestrări, care de regulă eşuează, iar viața sa este o luptă

uriaşă pentru a reuşi ceva cu acele înzestrări, opunându-se unor handicapuri colosale. Chiar şi individul cel mai banal (într-un anumit sens), privit din afară, devine extrem de interesant odată ce îl vedem ca pe acea persoană, acea substanță vie care a fost expulzată în lume, într-un loc necunoscut, pe care nu l-a ales, şi care se luptă cu toate puterile să răzbească. De fapt, scriitorul de succes este acela care vede un om extraordinar acolo unde noi vedem doar banalitate. Să luăm un exemplu: personajele lui Balzac sunt de cele mai multe ori fade, şi totuşi devin extraordinar de interesante privite prin lupa artistului. Din păcate, puțini scriu ca Balzac, dar cu toții ne putem dezvolta capacitatea de a vedea povestea din spatele pacientului — a oricărei persoane față de care avem un interes, de altfel —, şi nu doar un cumul de simptome.

As vrea să fac o ultimă observație, referitoare la *prognostic*. Cred că ceea ce numesc nevroze benigne au şanse de vindecare mult mai bune decât cele maligne. Nu voi intra acum în procentaje, în primul rând pentru că este un secret profesional şi în al doilea rând pentru că ar fi o discuție mult mai amplă. Cu toate acestea, experiența a arătat că nevrozele severe, maligne au puține şanse de vindecare. Nu cred că e motiv de ruşine. Dacă vorbim despre o boală somatică severă şi o anumită metodă terapeutică dă rezultate în cinci la sută dintre cazuri — iar şansele în analiză cred că sunt chiar un pic mai mari — atâta vreme cât e singura metodă disponibilă, toate persoanele implicate — doctorul, pacientul, prietenii săi, familia — vor face tot posibilul ca pacientul să se vindece, în ciuda faptului că şansele de vindecare sunt doar de cinci la sută. E greşit să nu facem diferența între nevrozele benigne şi cele maligne şi să plecăm la drum cu o certitudine infantilă că analiza vindecă orice. Este, de asemenea, greşit ca psihanalistul să se autoconvingă că pacientul nu este într-o stare chiar atât

de gravă, în ciuda evidenţelor. Chiar şi în acele cazuri în care pacientul nu se va face bine, o analiză de bună calitate trebuie să îndeplinească cel puţin o condiţie: şedinţele de analiză, dacă au fost cu adevărat trăite şi semnificative, vor fi fost cele mai importante şi mai bune ore pe care acel pacient le va fi trăit vreodată. Cred că sunt puţine terapii despre care putem spune acelaşi lucru, o perspectivă care îi oferă analistului o minimă consolare atunci când se luptă cu pacienţi ale căror şanse de vindecare sunt foarte mici.

Nevrozele non-maligne au şanse mult mai mari de vindecare. Aş sugera că numeroase forme mai uşoare de nevroză se pot trata prin metode mult mai scurte decât doi ani de analiză. Însă acest scop presupune curajul terapeutului de a folosi *insight*-ul analitic pentru a aborda problema foarte direct şi, dacă se poate, să facă în douăzeci de ore ceea ce, ca analist, se simte obligat să facă în două sute de ore. Nu e cazul să ne prefacem că ne e ruşine să folosim metode directe acolo unde utilizarea lor e adecvată.

Partea a doua

Aspecte terapeutice ale psihanalizei

4

Ce este psihanaliza

Scopul psihanalizei

Aş vrea să încep cu o întrebare esenţială pentru tot ceea ce urmează: Care este scopul psihanalizei? Întrebarea este foarte simplă şi cred că şi răspunsul, de asemenea: autocunoaşterea. „Cunoaşterea de sine” e o nevoie arhaică a umanităţii. Începând cu Grecia Antică, trecând prin Evul Mediu şi până în modernitate, găsim ideea că autocunoaşterea este condiţia cunoaşterii lumii. Sau, după cum spunea Meister Eckhart, „singurul mod de a-l cunoaşte pe Dumnezeu este să te cunoşti pe tine însuţi”. Aceasta este una dintre cele mai vechi aspiraţii sau scopuri ale umanităţii, şi care se bazează pe câţiva factori obiectivi.

Cum am putea cunoaşte lumea, cum am putea să trăim şi să avem un comportament adecvat contextului dacă nu cunoaştem însuşi instrumentul de care ne folosim să acţionăm, să decidem. Eu sunt ghidul, căpitanul acestui „eu” care reuşeşte cumva să trăiască în lume, să ia decizii, să aibă priorităţi şi să aibă valori. Atâta vreme cât acest „eu”, acest subiect principal care decide şi acţionează, îmi este străin, voi acţiona şi voi lua decizii cu ochii semideschişi, într-o stare de semiluciditate.

Să nu uităm că omul nu se poate baza exclusiv pe instincte, aşa cum o fac animalele, ca să-i spună cum să acţioneze, astfel încât el să nu trebuiască să ştie nimic altceva în afară de ce-i spun instinctele sale. E nevoie de o anumită abilitate, deoarece până şi animalul cel mai puţin

evoluat trebuie să învețe ceva. Instinctele nu operează fără măcar un minimum de învățare. Dar aceasta constituie doar un aspect minor — în general, animalele nu au nevoie să ştie prea multe. Totuşi, este necesar să aibă ceva experiență, transmisibilă, de fapt, prin intermediul memoriei.

Pe de altă parte, omul trebuie să aibă toate informațiile pentru a putea lua decizii. El nu se poate baza pe instincte decât pentru a bea, a mânca, a dormi şi, poate, pentru a se reproduce. Natura „ghiduşă" l-a înzestrat cu o capacitate de a obține plăcere din sex şi cu dorința însetată de a-şi satisface nevoile sexuale. Totuşi, această nevoie instinctuală nu este la fel de puternică precum celelalte pulsiuni — impulsuri. Aşadar, autocunoaşterea nu este doar o condiție spirituală, religioasă, morală sau umană, ci şi o necesitate biologică.

Aceasta, deoarece o viață optim eficientă depinde de gradul în care ne cunoaştem pe noi înşine ca instrument care trebuie să se orienteze singur în lume şi să ia decizii. Cu cât ne cunoaştem mai bine pe noi înşine, cu atât vom lua decizii mai adecvate. Cu cât suntem mai nefamiliari cu noi înşine, cu atât vom fi mai derutați în luarea deciziilor.

Psihanaliza nu este doar o terapie, ci şi un instrument al înțelegerii de sine, al auto-liberării, şi, mai presus de toate, un instrument al artei trăirii.

Principala valoare a psihanalizei este aceea de a produce o transformare spirituală a personalității, şi nu de a elimina simptomele. Poate face şi asta, în lipsa unui tratament mai bun şi mai scurt, însă adevărata importanță istorică a psihanalizei este că ea înlesneşte acel tip de cunoaştere pe care o găsim în gândirea budistă. Acea conştientizare de sine — cunoscută ca *mindfulness* — joacă un rol central în practica budistă, iar scopul ei este acela de a induce o stare de bine la care omul obişnuit nu are acces.

Psihanaliza susține că vindecarea este rezultatul cunoaşterii de sine. Evangheliile ştiau deja că „adevărul te va elibera”[1]. Deci, care este legătura între cunoaşterea inconştientului, cu alte cuvinte, deplina cunoaştere de sine, dispariția simptomelor şi chiar fericire?

Scopul terapeutic al lui Sigmund Freud şi critica pe care i-o aduc eu

Aş vrea să încep cu o observație referitoare la scopurile terapeutice ale psihanalizei freudiene, clasice. Freud spunea undeva că scopul tratamentului psihanalitic este ca omul să poată să lucreze şi să funcționeze din punct de vedere sexual. Pentru a folosi nişte termeni mai buni, obiectivi, scopul psihanalizei este acela de a face o persoană capabilă să muncească şi să se reproducă. Acestea sunt, într-adevăr, cele două cerințe majore ale societății la adresa fiecăruia. Aceasta înseamnă să sugerezi, să îndoctrinezi oamenii cu motivele pentru care trebuie să muncească şi să producă copii. Ei bine, facem asta şi fără să fim obligați, din multe motive. Statului îi este uşor să convingă populația să se reproducă, iar dacă e nevoie de mai mulți copii decât se nasc la un moment dat, el va folosi orice mijloace disponibile pentru a obține numărul dorit de copii.

Definiția sănătății mentale dată de Freud este, în esență, o definiție socială. Cu alte cuvinte, înseamnă să fii normal într-un sens social. Omul ar trebui să funcționeze conform normelor impuse de societate. Şi simptomele sunt definite social: un simptom nu devine un simptom decât atunci când, din cauza lui, individului îi este dificil să funcționeze adecvat din punct de vedere social. De exemplu, dependența

[1] Evanghelia după Ioan, 8:32. (*N.r.*

de droguri este considerată un simptom grav, pe când dependența de țigări nu este. De ce oare? Psihologic vorbind, este acelaşi lucru, însă, din punct de vedere social, diferența este enormă. Cei care consumă anumite tipuri de droguri sunt împiedicați să funcționeze adecvat la nivel social în multe instanțe, pe când nimănui nu-i pasă dacă fumatul te ucide. Cancerul pulmonar nu este o problemă socială. Oamenii mor din tot felul de cauze. Dar, dacă mori de cancer pulmonar la cincizeci de ani... ei bine, la cincizeci oricum devii irelevant din punct de vedere social! Ai produs un număr acceptabil de copii, ai muncit ca element al societății, ai făcut tot ce ai putut; cancerul nu interesează, nu-ți afectează funcționarea în societate.

Un comportament devine simptom atunci când interferează cu funcționarea ta socială. Din acest motiv, un individ incapabil să manifeste măcar o urmă de subiectivitate, care este fidel realismului, este considerat sănătos. Deşi este la fel de bolnav ca psihoticul care nu recunoaşte realitatea ca fiind ceva ce poate fi gestionat sau manipulat, însă recunoaşte o senzație subtilă, o experiență lăuntrică inaccesibilă celui aşa-zis normal.

Definiția lui Freud este, în esență, una socială. Nu este o critică, în sensul restrâns al cuvântului, deoarece el era un om al timpurilor sale şi nu a pus niciodată la îndoială societatea în care a trăit. Freud nu a criticat niciodată normele societății sale, cu excepția tabuului exagerat asociat sexului. El considera că ar trebui redus. Freud, el însuşi o persoană extrem de puritană, ar fi fost cu siguranță excesiv de şocat să observe comportamentul sexual din zilele noastre, care se consideră a fi rezultatul ideilor sale. De fapt, este o concepție falsă. Comportamentul sexual din zilele noastre este o consecință a consumerismului general şi nu are nimic de-a face cu Freud.

Cum a justificat Freud scopurile pe care el i le-a stabilit tratamentului psihanalitic? Pe scurt, condiția vindecării este legată de un eveniment din copilăria mică. Acest eveniment este refulat. Fiind refulat, el încă acționează. În virtutea aşa-numitei *compulsii la repetiție*, persoana este ataşată de respectivul eveniment timpuriu într-un asemenea fel încât el nu acționează doar din inerție, pentru că este prezent şi nu a încetat niciodată să opereze, ci şi pentru că, prin compulsia la repetiție, ea este obligată să repete acelaşi tipar la nesfârşit. Odată ce pacientul devine conştient de existența tiparului, el îi va percepe întreaga energie nu doar intelectual, ci şi emoțional, după cum avea să descopere Freud. Odată ce *perlaborarea*, după cum a numit-o el, are loc, forța traumei este distrusă şi pacientul este eliberat de această influență refulată.

Am mari îndoieli cu privire la validitatea acestei teorii. Mai întâi, aş vrea să vă relatez o experiență personală din vremea când eram student la Institutul Psihanalitic din Berlin [din 1928 până în 1930]. Într-o zi, profesorii noştri au început o discuție lungă, în prezența studenților, despre frecvența cu care pacienții îşi aduc aminte experiențele traumatice timpurii. Majoritatea erau de părere că se întâmplă foarte rar. Nu e posibil! Eram un student bun şi dedicat; credeam cu tărie în teoria psihanalitică, prin urmare am fost şocat să aud dintr-odată că fix ceea ce ar fi trebuit să fie baza vindecării se petrece, de fapt, atât de rar. (Desigur, profesorii şi-au lăsat o portiță de ieşire. Ei erau de părere că traumele reapar în cadrul transferului — dar nu voi intra acum în detalii.)

Sunt de părere că trauma este, într-adevăr, ceva rar şi de obicei este o experiență izolată; trebuie să fie extrem de traumatică încât să creeze un efect puternic. Dar multe dintre experiențele pe care le-am numi traumatice — de pildă că tatăl şi-a bătut o singură dată copilul când avea trei

ani într-un acces de furie — nu provoacă traume, haideți să fim serioşi. Este un eveniment perfect normal, pentru că trauma se naşte din cauza unei atmosfere generale şi constante pe care o creează părinții, familia, şi nu a unor cazuri izolate. Rareori se întâmplă ca un eveniment singular să aibă efectele pe care le are o traumă reală. În ziua de azi, oamenii fac o traumă din faptul de a fi pierdut trenul sau din cine ştie ce experiență dezagreabilă. O traumă este, prin definiție, un eveniment a cărui încărcătură depăşeşte capacitatea de toleranță a circuitului nervos uman. De vreme ce persoana nu a putut tolera trauma, aceasta a cauzat o perturbare majoră. Dar traumele de acest tip sunt foarte rare şi cele care poartă de obicei acest nume sunt doar nişte experiențe comune de viață, care au o influență neglijabilă. Ceea ce influențează cu adevărat este o atmosferă permanentă.

Nu există o vârstă anume la care se poate produce un eveniment traumatic şi care să determine că un lucru pe care-l faci va fi traumatic. O traumă poate apărea la orice vârstă, dar cu cât apare mai devreme, cu atât mai important va fi efectul ei traumatic. În acelaşi timp, la acea vârstă, şi capacitatea copilului de a se reface este mai mare. Este, de fapt, o chestiune foarte complicată, şi vreau doar să atrag atenția asupra frecventei folosiri abuzive a termenului „traumă".

Am văzut mulți oameni care s-au schimbat în urma tratamentului psihanalitic. Foarte puțini nu s-au schimbat. Să nu uităm însă că sunt şi mulți indivizi care au trecut printr-o transformare radicală şi fără psihanaliză. Să luăm un caz simplu, pe care l-am întâlnit frecvent în ultimii doi ani. Există oameni care susțin cu vehemență războiul din Vietnam, ofițeri conservatori ai Forțelor Aeriene şi aşa mai departe. Apoi se duc în Vietnam, trăiesc experiența aceea, văd ce înseamnă absurditatea, nedreptatea, cruzimea

războiului şi trec dintr-odată prin ceea ce în trecut s-ar fi numit „convertire”. Mai exact, aceştia văd deodată lumea printr-o altă prismă, complet diferită, şi se transformă, din oameni care susțineau războiul, în indivizi care îşi riscă viața sau libertatea pentru a preveni războiul. Oameni care sunt de nerecunoscut, datorită propriei capacități de a răspunde la o experiență tulburătoare. Nu mulți au această capacitate, pentru că majoritatea au devenit deja insensibili. Dar cred că avem destule dovezi că astfel de schimbări profunde se petrec din ce în ce mai des, atât în psihanaliză, cât şi în afara ei.

Conceptul de copil la Freud şi critica pe care i-o aduc eu

Cei cât de cât familiarizați cu scrierile lui Freud vor observa că acesta a fost deosebit de critic față de tema sa principală, anume relația dintre gândirea conştientă şi motivațiile inconştiente. Cu siguranță nu-l putem acuza că nu a fost un critic acerb al gândirii conştiente. Însă în ceea ce priveşte regulile şi valorile societății în care a trăit, Freud a fost, în esență, un reformist. Ce vreau să spun este că a fost în perfect acord cu atitudinea clasei de mijloc de orientare liberală: „Practic, trăim în cea mai bună dintre lumile posibile, deşi am putea s-o îmbunătățim pe alocuri. Poate să ne purtăm un pic mai bine cu prizonierii, poate să menținem perioade mai lungi de pace”. Clasa de mijloc nu a abordat niciodată chestiuni radicale, cum ar fi criminologia. Întregul nostru sistem al criminologiei, de sancționare, este bazat pe structura de clasă. Nu s-au întrebat niciodată: Este, în esență, criminalul/infractorul un om care a ajuns astfel pentru că acesta este modul său de a obține un nivel optim de satisfacție, pe care nu l-ar putea dobândi prin

niciun alt mijloc? Nu vreau să credeți că îi apăr pe hoți şi spărgători. Consider că, dintr-o altă perspectivă, aceste infracțiuni sunt neplăcute. Totuşi, întreg sistemul nostru judiciar e construit în jurul ipotezei că majoritatea este — folosind un termen delicat — defavorizată sau, dacă suntem sinceri, că minoritatea este privilegiată. La fel este cazul şi cu pacifismul neradical, care susține scăderea efectivelor armate; tratatele ar trebui să asigure pacea.

Prin urmare, psihanaliza a fost gândită ca o mişcare menită să îmbunătățească viața oamenilor prin unele reforme ale conştiinței, însă ea nu a chestionat radical valorile şi structura societății prezente. Prin natura simpatiilor sale, Freud a fost de partea clasei dominante, a sistemului, ceea ce se poate vedea în atitudinea sa față de Primul Război Mondial. Până în 1917, an în care majoritatea oamenilor care aveau ceva cunoştințe renunțaseră de mult la ideea că germanii vor câştiga, Freud a fost convins că Germania va ieşi învingătoare. Îmi vine în minte o scrisoare pe care Freud a scris-o în acea perioadă din Hamburg: „Sunt atât de fericit că mă aflu în Hamburg şi că pot spune: «Soldații noştri, victoriile noastre». Ce îngrozitor sună aceste cuvinte în zilele noastre! Trebuie să înțelegem efectul fantastic, efectul de semnal avut asupra conştiințelor chiar şi celor mai inteligenți şi, de altfel, respectabili oameni din timpul Primului Război Mondial”.

Putem înțelege acest lucru doar dacă îl vom compara cu cea mai neagră situație a războiului din Vietnam. Tragic a fost că aproape nimeni nu s-a opus Primului Război Mondial. Cu excepția lui Einstein, care a refuzat să susțină războiul, majoritatea intelectualilor din Germania şi din Franța s-au dovedit foarte deschişi la începerea conflictului. Prin urmare, afirmația lui Freud, poate nu atât de surprinzătoare şi nu atât de răsunătoare cum ar fi dacă am scoate-o din context, devine destul de puternică dacă luăm

în calcul momentul la care a fost făcută. Cu atât mai mult cu cât acele cuvinte erau scrise de oameni precum Freud care, într-un schimb de scrisori pe care l-a avut cu Einstein în 1925, se autointitula un „pacifist”.

Cum vedea Freud copilul? Inițial, Freud nu s-a îndoit că pacienții care mărturiseau că au fost seduși de părinți (fetele de tați și băieții de mame) chiar trecuseră prin acele experiențe. Probabil că așa a fost. Ferenczi a crezut asta până la sfârșitul vieții. Însă, la scurt timp, Freud și-a schimbat punctul de vedere și a spus: nu, acestea erau doar fantasme. Părinții nu ar fi putut face așa ceva, nu era adevărat. Copiii acelor părinți inventau aceste povești pentru că își relatau propriile fantasme. Ei nutreau o fantasmă incestuoasă de a se culca cu tatăl sau cu mama, în funcție de caz. Iar toate aceste mărturisiri nu făceau decât să dovedească fantasmele incestuoase, semi-criminale, ale copilului mic.

Așa cum știți, la baza psihanalizei se află teoria conform căreia copiii, bebelușii chiar, nutresc fantasme polimorf perverse, după cum le numea Freud. În această viziune extrem de sumbră, copilul lacom nu se gândește la altceva decât cum să își seducă părintele și să se culce cu el. Desigur, această idee a îndreptat întreaga perspectivă psihanalitică într-o direcție greșită. În primul rând, a condus la ipoteza că aceste fantasme incestuoase erau o parte esențială a dotării copilului. În al doilea rând, s-a presupus că orice astfel de mărturisire din partea unui pacient nu reprezintă decât o fantasmă care trebuie analizată și nu reflectă în nicio măsură realitatea.

Pe scurt, Freud considera că „vina” o poartă copilul, și nu părintele, o perspectivă care transpare foarte clar din studiile sale de caz. În eseul pe care l-am scris împreună cu un număr de colegi, intitulat „Comentarii pe marginea cazului Micului Hans” (E. Fromm et al., 1966k), am notat că

şi cei mai egoişti, antagonişti şi ostili părinţi găsesc întotdeauna înţelegere din partea lui Freud. Vina, şi prin urmare responsabilitatea, o poartă mereu copilul. Acest copil, un „mini-criminal" după Freud, cu fantasmele lui incestuoase şi nu numai incestuoase, nu vrea decât să îşi omoare tatăl şi să îşi violeze mama.

Acest tablou în care copilul este înfăţişat drept un „mini-criminal" trebuie înţeles dinamic ca o consecinţă a nevoii de a apăra autoritatea parentală: de a apăra autoritatea şi astfel pe părinţi. Dacă ne uităm la viaţa majorităţii copiilor, devine evident că dragostea parentală este una dintre cele mai mari ficţiuni inventate vreodată. De obicei, dragostea parentală maschează puterea pe care părinţii doresc s-o aibă asupra copiilor lor, aşa cum a observat corect Laing. Nu mă îndoiesc că sunt şi excepţii, părinţi care îşi iubesc sincer copiii, am văzut câţiva. Dar, în general, dacă citiţi istoria tratamentului aplicat copiilor de părinţii lor de-a lungul secolelor şi dacă vă uitaţi la ce se-ntâmplă în zilele noastre, veţi observa că, într-adevăr, principalul scop al părinţilor este să îşi controleze copiii. Aş spune că dragostea lor e un fel de nivelator sadic: „Tot ce fac este spre binele tău şi te iubesc atâta vreme cât nu îmi conteşti autoritatea".

Este un tip de dragoste caracteristică societăţilor patriarhale, similar cu iubirea bărbatului pentru soţia sa; copiii au fost consideraţi o proprietate încă din perioada Romei Antice şi încă sunt aşa. În continuare, părintele are dreptul de a renunţa la copil. În unele ţări există tentative de a remedia acest lucru prin numirea unui tribunal care îi poate ridica custodia unui părinte incapabil să îşi crească copilul, dacă sunt motive serioase pentru a considera acest lucru. Dar e doar praf în ochi, pentru că judecătorii care ar trebui să se pronunţe asupra capacităţii unei persoane de a-şi creşte copilul sunt la rândul lor părinţi, deci la fel de incompetenţi. Deci, cum ar putea ei decide? În afară de

dragoste semiinstinctuală şi oarecum narcisică a mamelor față de bebeluşii lor, tendința de control şi de posesiune devine dominantă încă de la vârsta la care cel mic începe să-şi manifeste independența. Majoritatea oamenilor îşi găsesc în statutul de părinte sentimentul de putere, de control, de importanță, de superioritate şi convingerea că ceea ce spun contează. Nu critic părinții. Este ceva complet natural. Uitați-vă la clasa superioară din Marea Britanie: majoritatea nu dădeau doi bani pe copiii lor. Cei din Europa aveau guvernante, doici şi aşa mai departe; mamelor nu le păsa de copii, pentru că îşi găseau satisfacția în multe alte moduri. Aveau aventuri, dădeau petreceri, se relaxau prin echitație (în Anglia).

Copiii vor fi percepuți ca proprietate de către acei oameni a căror principală trăsătură de caracter este nevoia de a avea. Sunt foarte rari astăzi cei a căror dorință de a avea nu este dominantă. Prin urmare, copiii ajung să se aştepte la acest tratament, pentru că societatea le spune că este în firea lucrurilor. După cum ne învață Biblia, copilul rebel trebuie omorât cu pietre. Poate că s-a renunțat la acest obicei, dar felul în care era tratat un copil rebel în secolul al XIX-lea era destul de brutal.

Aş spune că dragostea parentală este, în general, o capacitate umană firească, care poate fi înțeleasă, ceva prin intermediul căreia putem simți o profundă empatie şi, la o adică, chiar regrete şi compasiune. Cu toate acestea, ea se manifestă la majoritatea oamenilor ca o formă de posesie cel mult benignă, iar la mulți alții într-o formă malignă, anume prin bătăi sau abuz — un fel de abuz pe care majoritatea oamenilor nici măcar nu îl percep ca fiind abuz: abuzul asupra demnității şi al mândriei. Un copil inteligent şi sensibil este convins de părinte că este, de fapt, bătut în cap, prost, sau că nu înțelege nici cele mai simple chestiuni. Chiar şi cei mai binevoitori părinți ajung să facă acest lucru,

de exemplu, expunându-şi copiii ca pe nişte mici măscărici în faţa altora. Părinţii au la îndemână un întreg arsenal cu ajutorul căruia îl pot face pe copil să se simtă inferior, să-i ştirbească încrederea în sine, demnitatea şi sentimentul libertăţii.

Ataşamentul faţă de autoritate manifestat de Freud şi loialitatea lui faţă de clasa dominantă au contribuit din plin la distorsionarea teoriei sale asupra copilului şi a terapiei sale în general, deoarece analistul devenea astfel apărătorul părintelui. Cred că, din contră, psihanalistul ar trebui să fie acuzatorul părinţilor. Analistul ar trebui să fie obiectiv. Însă, dacă el este apărătorul părintelui pentru că aşa îi cere forul suprem, atunci nu îşi mai poate ajuta pacientul. Aş merge chiar mai departe şi aş spune că trebuie să depăşim sistemul familial şi să analizăm întregul sistem social, deoarece familia este un segment, un caz particular al societăţii.

Când spuneam că Freud atribuie vina copilului, nu sugeram că părinţii sunt întotdeauna vinovaţi şi că cei mici sunt întotdeauna inocenţi. Cred că fiecare caz trebuie tratat individual şi că este necesar să luăm în calcul şi în ce măsură comportamentul copilul contribuie la reacţia părinţilor. De exemplu, unii părinţi au o aversiune faţă de un anume tip de copil. Să spunem că o femeie sensibilă, un pic timidă, are un copil agresiv, un pic crud — această tendinţă se poate observa încă de la vârsta de opt săptămâni: acesta este temperamentul cu care s-a născut Şi ea nu poate suporta copilul, aşa cum nu ar putea suporta un adult cu aceste trăsături. E o situaţie nefericită. Vina nu este nici a copilului, care s-a născut aşa, dar n-o putem învinovăţi nici pe mamă, pentru că nu se poate abţine.

Unii copii se nasc teribil de aroganţi. Freud a fost un astfel de băieţel; el era extrem de arogant faţă de tatăl lui. Odată, după ce tocmai îşi udase patul, i-a spus tatălui său: „Când o

să mă fac mare, o să îți cumpăr cel mai frumos pat din oraş". Era atât de plin de el, încât nici prin cap nu i-a dat să îşi ceară iertare, cum ar fi făcut majoritatea copiilor. Unii taţi n-ar putea suporta un astfel de copil, n-ar putea tolera atâta aroganță. Cu alte cuvinte, simpla sa personalitate contribuie la reacția părinților şi ne-am autoamăgi dacă am presupune că, fiind carne din carnea lor, copilul ar trebui să le arate simpatie. La urma urmei, este o loterie a genelor, şi nu toată lumea câştigă. În plus, pe parcursul creşterii, copilul face multe alte lucruri pentru care părinții ar putea fi considerați responsabili.

Relevanța experiențelor din copilărie pentru procesul terapeutic

Sunt convins că, în primii cinci ani din viața individului, au loc o serie de evenimente care îi modelează dezvoltarea, dar şi că după această vârstă au loc evenimente la fel de importante şi care îi pot schimba parcursul.

Conceptul de compulsie la repetiție introdus de Freud — anume că toate evenimentele importante din viața unui om se petrec până la vârsta de cinci ani şi tot ceea ce urmează este doar o reiterare — mi se pare mult prea mecanicist. Consider că nimic în viață nu se repetă, doar lucrurile mecanice pot fi repetate. Şi toate lucrurile care se întâmplă aduc schimbări, deşi aş spune ca o paranteză că eu atribui un rol major factorilor constituționali. Freud a susținut această perspectivă, cel puțin la nivel teoretic, dar majoritatea psihanaliştilor şi mai ales publicul general probabil cred că persoana din prezent este rezultatul tratamentului de care a avut parte în copilărie. Consecința este că pacienții vin cu o poveste siropoasă pe care am întâlnit-o de multe ori în şedințele de psihanaliză: „Sunt o

persoană oribilă, pentru că tata nu m-a iubit, mama nu m-a iubit, bunica nu m-a iubit". Ce uşor e să arunci vina pe cei din jurul tău!

Se poate demonstra că în copilăria fiecărui om au existat anumiţi factori care i-au influenţat parcursul; în acelaşi timp, este adevărat şi că evenimentele ulterioare fie au sporit, au întărit, fie au diminuat influenţa acelor factori. Prin urmare, nu se poate spune că evenimentele ulterioare nu au avut nicio contribuţie. Eu văd lucrurile în felul următor: experienţele din copilărie nu *determină* parcursul unei persoane, dar cu siguranţă îi conferă o anumită *înclinaţie*. Şi cu cât înaintează în această direcţie, cu atât se consolidează înclinaţia, până la momentul în care numai printr-un miracol ar putea interveni o schimbare.

Scopul psihanalizei este ca pacientul să capete un *insight* asupra proceselor inconştiente care se derulează în prezent. Psihanaliza nu este în totalitate o cercetare a trecutului. Dorim să ştim, dorim să obţinem o radiografie a inconştientului unui pacient, aşa cum se prezintă azi, fără ca el să aibă habar, ca să spunem aşa. Acesta este scopul nostru. Pe de altă parte, foarte des, pacientul însuşi nu poate înţelege cum stau lucrurile în prezent decât retrăind acele experienţe din copilărie, deoarece ele nuanţează, într-adevăr, ceva actual, de care pacientul nu e conştient. Uneori, acest lucru se întâmplă în transfer, uneori în rememorarea unor evenimente din copilărie sau chiar a unei experienţe din timpul prelegerii noastre — avem din plin astfel de experienţe. Alte dăţi, i se dezvăluie într-un vis.

Câteodată, apare într-un vis ceva ce s-a întâmplat cu treizeci de ani în urmă, când pacientul avea şaptesprezece ani. Dar, din nou, scopul meu nu este o cercetare a istoriei pacientului, ci o conştientizare cât mai clar a ceea ce este inconştient în prezent. Însă pentru a atinge acest scop, uneori, chiar de cele mai multe ori, este necesar să aflăm

prin ce a trecut pacientul în copilărie şi adolescenţă. De fiecare dată când mă autoanalizez, adică zilnic, încerc să simt ce am simţit despre un cutare lucru când aveam cinci, când aveam cincisprezece ani etc. Cu alte cuvinte, încerc să identific acele sentimente în mine din prezent. Încerc să menţin vie relaţia cu mine când eram copil, pentru că mă ajută să recunosc şi să conştientizez ce se petrece acum în mine şi eu nu văd. Scopul meu nu este o cercetare istorică.

Pe scurt, Freud era de părere că procesul de conştientizare intelectuală şi afectivă a unor experienţe cruciale, patogenice, din copilărie determină dispariţia simptomelor. Unde ne-a dus asta? Majoritatea psihanaliştilor, dar şi publicul general au adoptat ceea ce s-ar putea numi o explicaţie ontogenetică freudiană. Un exemplu pe care l-am întâlnit iar şi iar este următorul: persoana este întrebată ce a descoperit în analiză, la care răspunsul vine imediat: „Sunt aşa şi pe dincolo, sau am acest simptom pentru că...". Cu alte cuvinte, li se oferă o explicaţie *cauzală* de natură ontogenetică. Evident, simpla evidenţiere a cauzei nu are nicio valoare terapeutică. Doar pentru că ştiu de ce s-a întâmplat un anumit lucru nu înseamnă că se schimbă ceva.

Aş vrea să vă atrag atenţia asupra unui lucru poate mai dificil de înţeles, anume diferenţa dintre a trăi ceva în interiorul meu, ceva care a fost refulat şi care intră deodată în spaţiul conştiinţei mele, pe de o parte, şi, pe de altă parte, crearea acestor eşafodaje istorice bazate pe legături cauzale. Deoarece se întâmplă atât de rar să ne amintim cu adevărat aceste experienţe iniţiale, ne mulţumim adesea cu o construcţie: trebuie să se fi întâmplat, probabil chiar s-a întâmplat şi, pentru că s-a întâmplat, ai ajuns aşa şi pe dincolo. Mie mi se pare o abordare inutilă. „Dacă te îneci, poţi tu să cunoşti la perfecţie legile gravitaţiei, te îneci la fel ca oricare altul."

Experiențele din copilărie sunt relevante numai în măsura în care sunt retrăite, evocate. În al doilea rând, amintirea copilăriei poate, în teorie, înlesni înțelegerea prezentului, deoarece putem face nişte presupuneri în legătură cu aceste condiții din copilărie şi, la o adică, putem anticipa un parcurs.

După mine, abordarea ontogenetică istorică este mai puțin utilă decât ceea ce numesc eu abordarea radiologică. Ce contează sunt forțele care mă dirijează sau mă motivează pe mine sau pe altcineva chiar în acest moment, ca şi cum aş face o radiografie — de aici analogia — cu scopul de a vedea anumite lucruri care nu se pot observa cu ochiul liber. De exemplu, la o radiografie se pot detecta urmele unei tuberculoze pe care pacientul a avut-o acum douăzeci de ani, analizând cicatricile de pe țesutul pulmonar. Însă nu ne interesează o boală de acum douăzeci de ani, ci starea de azi a plămânilor săi. Se poate vedea pe o radiografie un proces activ? Dacă vrei să înțelegi ceva prin analiză sau fără, de unul singur, important este să te întrebi ce se petrece acum la nivel inconştient, ce poți suspecta, ce posibile motivații inconştiente îți determină acțiunile, şi nu ce *s-a petrecut* cândva, care să explice ce mi se întâmplă acum.

Practica terapeutică şi relevanța psihanalizei

După cum se ştie, teoria freudiană este, în esență, una instinctuală, adică totul se bazează pe pulsiuni şi, pe de altă parte, încearcă să explice modul în care mediul a influențat pulsiunile pentru a forma personalitatea. Deşi, în teorie, se poate spune că psihanaliştii se află în tabăra instinctualismului, în realitate, inclusiv freudienii, ei sunt mai degrabă susținătorii teoriei mediului. Principiul după care se conduc este unul simplu: orice copil este rezultatul acțiunilor părinților. Mediul în care a crescut el este

singurul responsabil pentru viitorul său, şi nu ceea ce Freud numea „factorii constituționali”. Freud, în schimb, a fost mai moderat. El susținea că factorii constituționali, adică aceia cu care ne naştem, şi cei care țin de mediu se află pe un continuum, iar ponderea fiecăruia dintre ei diferă de la caz la caz. La unii oameni, factorii ereditari se manifestă mai puternic, pe când la alții mediul are o influență mai mare, însă ei sunt plasați pe un continuum, la un capăt situându-se constituția, la celălalt, mediul.

În practica psihanalitică — şi mă gândesc aici la publicul american —, totul se reduce la influența formatoare a mediului. Este firesc, atunci, ca părinții să fie vinovați pentru tot ce s-a întâmplat. Sigur, într-un fel sunt vinovați, dar în altul nu sunt *chiar atât* de responsabili. Rezultatul este că sunt mame care au fost la câteva conferințe de psihanaliză şi acum evită să îşi sărute copiii sau fiii de teamă să nu le producă un complex oedipian sau care refuză să îşi exprime opinia, de teamă să nu pară autoritare şi, astfel, să le cauzeze o nevroză.

Pe de altă parte, pacienții care trec prin psihanaliză trăiesc într-o lume feerică în care nu sunt responsabili pentru nimic, pentru că sunt, chipurile, rezultatul acțiunilor părinților. Din păcate, tot ce pot face este să plătească şedințe de psihanaliză în care se plâng de ce le-au făcut părinții, deşi oricum nu se poate schimba neapărat ceva.

În realitate, există o interacțiune permanentă între părinți şi factorii constituționali şi felul în care copilul reacționează la acțiunile părinților. Încă de la vârsta de patru-cinci ani, copilul are deja un set de reacții proprii, prin urmare nu se poate spune, cu încredere deplină, că „sunt aşa şi pe dincolo pentru că mama a făcut aşa şi pe dincolo”. Este adevărat că mama, tata sau mediul au fost influențele primare, dar este important să mă întreb ce am făcut eu pentru a stăvili forța acelor influențe. Am fost o bucată de lut? Am fost o hârtie pe

care părinții mei au scris ce au vrut? Nu am avut ocazia, copil fiind, să iau decizii proprii? Nu am avut deloc voință? Sunt complet determinat de circumstanțe?

De fapt, dacă privim lucrurile aşa, ideea populară de psihanaliză este aproape identică cu teoria lui Skinner. Pe scurt, el susține că se ajunge la un anumit fel de a fi prin condiționare. Diferența este că Skinner nu se oboseşte să afle ce este în cutia neagră, ce se găseşte înăuntrul acestei persoane care transmite factorii condiționării determinând rezultatul, comportamentul persoanei. Pur şi simplu nu este interesat nici de acest aspect şi nici de altele care nu au de-a face cu manipularea crasă a oamenilor. Dar dacă-i adăugăm acestui punct de vedere perspectiva teoretică freudiană, rezultă ceva de felul următor: Ei bine, da, suntem condiționați într-un anumit mod, şi putem să descriem procesul psihanalitic în viziunea lui Skinner ca o mare încercare de decondiționare. Mama a spus: „Te iubesc atâta vreme cât nu mă părăseşti", la care psihanalistul spune: „Eşti un pacient bun dacă o părăseşti". Dacă această dinamică se întinde pe parcursul a câtorva ani, se dezvoltă un alt set de condiționări al cărui rezultat este că pacientul îşi părăseşte mama şi se ataşează de psihanalist. Şi apoi are loc un transfer prelungit, iar în momentul în care nu mai există niciun pretext pentru a continua psihanaliza, pacientul se ataşează de altcineva.

Prin actul căsătoriei, mulți oameni îşi înlocuiesc mama cu soția sau găsesc o altă figură maternă sau figură de autoritate. Aşa funcționează politica, se creează legături de fidelitate, oamenii au nevoie de personajul de care devin dependenți. Tot ce fac este să schimbe persoana de care sunt dependenți, şi nicidecum să îşi recapete independența, problemă cu care se confruntă toate terapiile psihanalitice, nu doar cea freudiană.

Această preocupare față de factorii condiționanți responsabili de dezvoltarea individului ne face să ignorăm tot mai mult întrebările cu adevărat importante: Ce pot face oamenii pentru a se elibera? Cum ar putea acționa diferit? Cum ar fi putut exploata acel gram de libertate pe care o avem cu toții? Şi, mai presus de toate, ce opțiuni au în prezent? Aceste întrebări nu țin seama de vârstă. Una dintre cele mai în vârstă paciente de-ale mele a fost o femeie de şaptezeci de ani care şi-a schimbat cu adevărat viața ca urmare a psihanalizei. Dar era, ce-i drept, extrem de vivace, poate mai mult decât majoritatea persoanelor de douăzeci de ani.

Conform teorie lui Freud, cel puțin factorii constituționali — adică cei cu care se naşte o persoană — joacă un anumit rol. În zilele noastre, psihanaliza a fost redusă, în mare parte, la o simplă terapie prin condiționare; de fapt, fără aport teoretic şi fără niciun fel de accent pe responsabilitatea persoanei implicate. Întrebarea „De ce sunt eu aşa cum sunt?" a ajuns să stea la baza majorității psihoterapiilor. Pe mine mă interesează, în schimb, „Cine sunt eu?", şi nu „De ce sunt eu aşa cum sunt?" Răspunsul meu este radiografierea propriei persoane, pentru că, ştiind de ce eşti aşa cum eşti, nu vei afla niciodată cine eşti.

Contribuția lui Harry Stack Sullivan la elaborarea conceptului psihanalitic de om

La începutul carierei sale, Sullivan a făcut o serie de propuneri foarte interesante şi convingătoare. Pe când lucra la spitalul St. Elisabeth din Washington, el a solicitat permisiunea de a face un experiment. Sullivan a cerut să se dedice o întreagă aripă a spitalului pacienților săi, în care să lucreze doar asistente atent selectate de el şi instruite să

trateze pacienţii cu grijă şi dedicare. La acea vreme, nu apăruse încă psihoterapia şi nu se administrau medicamente, evident. Planul lui era să fie natural, adică să arate un enorm respect pacienţilor psihotici, un comportament de ce se petrecea în astfel de spitale în mod curent. Ca urmare, spitalul a înregistrat o creştere semnificativă a ratei de vindecare spontane. Aceşti pacienţi îşi reveneau pentru că nu erau abuzaţi şi umiliţi; erau trataţi ca nişte fiinţe umane. Avem o primă dovadă a faptului că psihoza nu este doar un eveniment fizic, organic. O schimbare psihică de acest calibru poate vindeca un pacient care, în sistemul public de sănătate de la acea vreme, ar fi dezvoltat o psihoză cronică.

Importanţa muncii lui Sullivan constă, la nivel teoretic, în aceea că relaţia dintre doi oameni — „relaţiile interumane” — primează, şi nu libidoul sau instinctul sexual. În timp ce Freud punea în centrul problemei atracţia sexuală a copilului — aşa-zisul complex oedipian —, Sullivan şi colaboratorii lui erau de altă părere. Pentru ei, complexul oedipian nici măcar nu constituia o problemă. În viziunea lor, schizofrenia se năştea din suma elementelor patologice, specifice relaţiilor interpersonale din cadrul unei familii. Există o serie de studii excelente efectuate şi de alţi psihanalişti asupra familiei schizogene. Unul dintre acestea a descoperit — cu precădere Laing — că familia schizogenă, adică cea care produce indivizi schizofrenici, nu este în mod special malevolentă. Nu este o familie în care copiii sunt în mod necesar abuzaţi. Este însă o familie apatică, goală pe dinăuntru, lipsită de viaţă, în care relaţiile interfamiliale autentice nu există şi care îi refuză copilului contactul uman atât de necesar.

Sunt foarte cunoscute azi experimentele făcute pe animale, care au demonstrat că lipsa contactului cu mama sau cu o figură maternă în primele luni după naştere

afectează negativ dezvoltarea copilului. Contactul fizic este o nevoie vitală; nimeni nu se îndoieşte de asta. Însă ceea ce mulţi oameni uită este că nevoia de stimulare interpersonală este la fel de importantă şi rămâne prezentă mult mai mult decât nevoia iniţială de apropiere fizică de mamă; lipsa ei nu duce la moartea copilului, aşa cum s-a întâmplat cu cei pe care îi descrie René Spitz — impactul fiziologic nu este suficient de puternic —, dar dacă este suficient de gravă, copilul devine atât de fragil, atât de schizoid, de retras, încât, în condiţii de tensiune excesivă, el se fărâmiţează şi devine cu adevărat schizofrenic.

Sullivan a fost primul terapeut care a contestat teoria general acceptată că schizofrenia este o boală organică, susţinând că ea este, în esenţă, rezultatul unui proces psihologic. În mod evident, este o modificare radicală a teoriei lui Freud, care era de părere că pacientul psihotic nu poate fi vindecat, pentru că el nu poate fi analizat. În viziunea lui, acest pacient era atât de narcisic, încât nu putea intra în relaţia de transfer cu terapeutul. Cred în continuare că o persoană psihotică poate fi definită ca o persoană care prezintă un grad ridicat de narcisism, adică ea crede că doar ceea ce se află în interiorul său — ce are legătură cu ideile sale, cu personalitatea sa — este real, pe când ce are legătură cu lumea înconjurătoare nu este. Totodată, pacientul schizofrenic este adesea o persoană extrem de sensibilă şi, de fapt, foarte capabilă să reacţioneze faţă de cei din jur. Acestea fiind spuse, el nu va reacţiona decât la acele persoane mai sensibile decât media. De multe ori, chiar şi pacienţii extrem de catatonici sunt conştienţi de ce se întâmplă cu ei şi răspund în felul lor. Mai târziu, odată ce şi-au revenit, ei pot relata ce au simţit şi cum au înţeles ei experienţa prin care au trecut.

Munca lui Sullivan şi întreaga tradiţie creată în acel moment reprezintă un nou aspect foarte important al

psihanalizei, deoarece, pentru prima dată, pacientului psihotic i se recunoştea demnitatea unei fiinţe umane întregi. La urma urmei, pacienţii psihotici au fost scoşi din lanţuri abia în timpul Revoluţiei Franceze. Deşi în prezent a fost abolită această practică, în unele spitale de stat nici azi condiţiile în care îşi ţin pacienţii nu sunt cu mult mai bune. Psihoticul este încă perceput de către majoritatea psihiatrilor conservatori drept un nebun, un individ complet diferit, o fiinţă lipsită de importanţă. Puţini sunt cei care realizează că în fiecare dintre noi există ceva ce ar putea fi numit schizofrenic, la fel cum şi ceva din persoana maniaco-depresivă se află în fiecare dintre noi. Şi, cu siguranţă, ceva paranoid există în noi toţi — se pune problema doar în ce măsură. Până la un anumit nivel numim paranoia normală, iar atunci când devine insuportabilă, o numim boală. Prin urmare, niciuna dintre aceste stări psihotice nu este, de fapt, atât de diferită, nu creează decalaje atât mari între fiinţele umane. Pacientul psihotic nu este inuman, dezumanizat sau diferit de ceea ce numim pacient normal.

Boli ale modernităţii ca provocare pentru psihanaliză

În mod tradiţional, psihanaliza este considerată în esenţă un proces terapeutic pentru cei bolnavi. De exemplu, dacă mă îndoiesc în mod compulsiv de orice, dacă am o îndoială obsesivă, dacă am o paralizie psihogenetică a braţului, acestea sunt considerate simptome reale. Psihanaliza nu este, desigur, singurul tratament al simptomelor. Am fost la Lourdes şi am văzut foarte mulţi oameni care s-au vindecat de paralizie şi de tot felul de simptome grave cu ajutorul credinţei. Nu mă îndoiesc că oamenii se vindecă. În zilele noastre, oamenii au la dispoziţie tot felul de metode de

vindecare. Atâta vreme cât dau roade, oricare dintre aceste metode este bună.

De exemplu, putem vindeca oamenii prin teroare. În timpul Primului Război Mondial, un medic german a inventat o metodă de vindecare a soldaților care sufereau de stres posttraumatic: tratamentul consta în aplicarea unui curent electric puternic care aparent cauza nişte dureri îngrozitoare şi purta numele de dr. Kaufmann, după doctorul cu pricina. Acesta era un act medical, menit să vindece. Era pură tortură şi s-a dovedit că teama de această tortură întrecea frica şi panica soldaților la gândul de a se reîntoarce în tranşee. Prin urmare, prin acest sistem al terorii oamenii erau vindecați de simptome. Consecințele înlocuirii, pentru individ, a unei terori cu o alta erau, evident, irelevante pentru doctorul Kaufmann şi pentru instituția armatei, în general.

Însă multe simptome precum îndoielile obsesive, tot felul de simptome obsesive sau isterice pot fi tratate şi prin psihanaliză, câteodată doar prin intermediul ei şi uneori chiar uşor. Iată un exemplu de tratament psihanalitic foarte simplu, în urma căruia simptomele au dispărut în câteva ore. Îmi amintesc că am fost consultat de o femeie care a venit cu următoarea acuză, cu un simptom: de fiecare dată când pleca de acasă, era cuprinsă de un gând obsesiv că a uitat aragazul pornit şi că va declanşa un incendiu. Drept urmare, oriunde s-ar fi aflat, trebuia să se întoarcă şi să verifice dacă era vreun incendiu. Deşi, din afară, nu părea foarte grav, această obsesie îi distrugea viața, deoarece, practic, nu putea merge nicăieri. Acest simptom, imposibil de controlat, o făcea să fugă înapoi acasă de fiecare dată. Când a început să vorbească despre trecutul ei, a menționat că fusese operată de cancer cu patru sau cinci ani înainte. Chirurgul i-a spus, fără pic de empatie, că, deşi pericolul a fost îndepărtat deocamdată, s-ar putea dezvolta metastaze,

iar cancerul s-ar putea răspândi ca un foc. Evident că oricine ar fi înspăimântat de posibilitatea răspândirii cancerului. Pacienta mea a reuşit să transforme teama de răspândirea cancerului în teama de răspândirea focului. Prin urmare, nu îi era teamă de cancer, ci de foc, şi, deşi îi afecta existența, simptomul în sine era un leac pentru o teamă şi mai mare, adică cea de recidivă a cancerului.

În acel moment — după patru sau cinci ani de la operație —, probabilitatea de recidivă a cancerului era foarte mică, iar ea şi-a pierdut teama de incendiu şi, totodată, pe aceea de cancer. Pe de altă parte, dacă i-ar fi povestit unui terapeut despre teama ei de foc cu un an sau trei în urmă, e puțin probabil ca acest lucru să fi ajutat, deoarece teama de cancer s-ar fi întors şi ar fi provocat o suferință mult mai puternică decât teama de foc. Iată un simptom cât se poate de simplu, care poate dispărea imediat ce se găseşte relația cu adevărata teamă a pacientului. Sigur că majoritatea cazurilor sunt mult mai complicate, dar, pe total, pot spune că, pentru astfel de simptome, psihanaliza este suficientă.

În vremea lui Freud, majoritatea oamenilor care apelau la un psihiatru se prezentau cu astfel de simptome, cu precădere isterice, care azi sunt foarte rare. Avem de-a face cu o schimbare a tipului de nevroză, consecință a schimbării modelelor culturale. Isteria este o efuziune emoțională, însoțită de țipete şi plânsete, care ne duce cu gândul la oratorii secolului trecut sau la scrisori de dragoste şi aşa mai departe — toate aceste manifestări pe care, dacă le-am vedea azi în filme, ni s-ar părea amuzante. Motivul este acela că avem în zilele noastre un stil complet diferit, direct; noi nu ne arătăm sentimentele, iar simptomele schizoide specifice prezentului, lipsa de conectare cu cei din jur şi consecințele ei sunt simptomele prevalente.

În vremea lui Freud, oamenii sufereau de simptome vizibile — nu doar isterice, desigur, şi compulsive. Pe atunci,

la psihiatru ajungeau cei care-şi puteau dovedi boala prin simptomele lor grave. În ziua de azi, aş spune că cei mai mulţi oameni care apelează la psihanaliză sunt cei care suferă de ceea ce el numea „la malaise du siècle” (boala secolului), adică senzaţia de disconfort caracteristică secolului nostru. Aceste persoane nu au simptome per se, ci mai degrabă sunt nefericite, se simt ciudat, nu au mici măcar insomnii, dar nu au poftă de viaţă, care oricum nu are nici sens, se simt dezrădăcinate, au o vagă senzaţie de „rău”. Şi speră că psihanaliza le va schimba starea. Termenul acceptat este psihanaliza personalităţii — adică analiza întregii personalităţi, nu doar a simptomelor — deoarece persoanele suferă cu adevărat de acest „rău”, pe care nu-l pot pune prea bine în cuvinte, dar pe care-l recunosc foarte uşor în ele însele şi în cei din jur.

Termenul „psihanaliza personalităţii” a fost ales pentru că sună mai ştiinţific decât psihanaliza *oamenilor care suferă de ei înşişi*. Nu e nimic în neregulă cu ei. Au tot ce le trebuie, şi totuşi suferă de ei înşişi. Nu ştiu ce să facă, suferă, se simt împovăraţi de un mister pe care nu îl pot dezlega. Este o enigmă; ei pot rezolva cuvinte încrucişate, dar sunt incapabili să rezolve enigma pe care viaţa ne-o alocă fiecăruia.

Pentru acest tip de maladie, cred că psihanaliza clasică nu este suficientă. Un alt tip de terapie este necesar, pentru că tratarea acestei boli necesită o schimbare radicală a personalităţii. Nicio persoană care trăieşte o astfel de suferinţă nu poate fi analizată cu succes fără o schimbare radicală şi fără o transformare a personalităţii sale. Câteva mici ajustări şi îmbunătăţiri nu rezolvă nimic. Teoria modernă a sistemelor oferă anumite clarificări. Mă refer aici la conceptul conform căruia personalitatea omului — sau a unei organizaţii — este un sistem. Nu doar suma părţilor sale, ci o structură, drept urmare, o modificare a uneia

dintre părți afectează întreaga structură. Orice structură are o tendință naturală să-şi mențină integritatea, aşadar tinde să respingă modificările.

O schimbare minoră a structurii nu are un efect semnificativ. Să dăm un exemplu simplu: o soluție populară pentru îmbunătățirea condițiilor din mahalale este construirea de case mai bune. Şi ce se întâmplă? După trei sau cinci ani, casele bune din mahala ajungeau exact ca celelalte. De ce? Pentru că sistemul educațional a rămas neschimbat, la fel şi veniturile, sistemul de sănătate, modelele culturale. Cu alte cuvinte, această schimbare minoră cauzează o îmbunătățire temporară a sistemului, dar, în final, această mică oază este reîncorporată în sistem. Nu vom schimba mahalaua dacă nu schimbăm întregul sistem — o schimbare simultană şi radicală a veniturilor, a educației, a sănătății şi a vieții oamenilor. Apoi schimbăm şi casele. Dar modificarea unei singure componente nu este de ajuns. Sistemul o va contracara, pentru că el este condus, ca să spunem aşa, de propriul instinct de conservare. [...]

Tot aşa, individul reprezintă un sistem sau o structură. Dacă facem doar ajustări minore, vom observa că, după o perioadă, ele dispar şi că, de fapt, nimic nu s-a schimbat. Doar o transformare radicală a sistemului personalității unui individ va produce o schimbare durabilă. Aici includ gânduri, acțiuni, sentimente, comportament etc. Un singur pas integrat, complet, este mai eficient decât zece paşi în aceeaşi direcție. Acelaşi lucru este valabil şi cu privire la schimbările sociale, unde o singură schimbare nu este suficientă pentru a produce un efect durabil.

5

Condiţii preliminare necesare în tratamentul psihanalitic

Capacitatea de dezvoltare psihică

Uitându-ne la cât de răspândite sunt nevrozele de caracter în ziua de azi, trebuie să ne punem următoarea întrebare: de ce ajung oamenii să ducă o viaţă nevrotică, nefericită? De ce nu poate un individ să fie aşa cum îşi doreşte, de ce este el atât de nefericit?

Sugestia mea, rezultată din anii pe care i-am dedicat observaţiei vieţii, este că există o lege general valabilă, conform căreia orice fiinţă umană, orice animal sau plantă vrea să trăiască şi să obţină din viaţă maximum de satisfacţie şi de plăcere. Nimeni nu vrea să fie nefericit. Nici măcar masochistul, pentru că plăcerea lui este însuşi masochismul. Motivul pentru care oamenii sunt mai mult sau mai puţin sănătoşi sau pentru care unii suferă mai mult şi alţii mai puţin este că circumstanţele, erorile lor, direcţia greşită în care au mers (sistematică începând din al treilea an de viaţă) şi, uneori, factorii constituţionali şi o anumită combinaţie a circumstanţelor nu au creat condiţiile necesare dezvoltării optime a fiinţei umane. Prin urmare, ei îşi caută salvarea pe căi distorsionate.

Vreau să compar potenţialităţile distorsionate ale dezvoltării psihice cu un copac aflat într-o grădină, între două ziduri, unde are parte de foarte puţin soare. Acest copac a crescut contorsionat, dar a crescut astfel pentru că acela era singurul mod prin care putea ajunge la soare.

Dacă acest copac ar fi om, ne-am referi la el ca la un om diform, defect, pentru că este, de fapt, complet contorsionat. Este un om care nu şi-a împlinit niciodată adevăratul său potenţial. Dar de ce este astfel? Pentru că numai aşa putea să obţină lumina. La asta mă refer. Cu toţii încercăm să ajungem la soare pentru a ne îmbunătăţi viaţa. Dar, dacă din pricina circumstanţelor nu putem ajunge acolo pe o cale pozitivă, vom încerca şi căi „deformate". Folosesc termenul „deformat" la modul simbolic, înţelegând prin el ceva patologic, distorsionat. Dar să nu uităm niciodată că vorbim de o fiinţă umană care încearcă din răsputeri să găsească o soluţie pentru viaţa sa.

Atunci când întâlnim o persoană care suferă de această boală, trebuie să fim conştienţi de faptul că ea a ajuns în această situaţie pentru că nu a găsit încă o soluţie la problemele vieţii sale. Îşi doreşte totuşi să o găsească. Există însă multiple circumstanţe din pricina cărora îi este mai greu şi pe alocuri el poate opune chiar şi rezistenţă, deoarece este prea înfricoşat de perspectiva schimbării.

Este inimaginabil de greu să te schimbi şi să obţii o transformare reală a personalităţii. Acesta a fost, de altfel, idealul tuturor religiilor şi al majorităţii sistemelor filosofice. Cu siguranţă a fost idealul filosofiei greceşti şi al unor filosofii moderne, indiferent dacă vorbim de budism, de creştinism, de iudaism, de Aristotel sau de Spinoza. Cu toţii au căutat o cale prin care omul să-şi poată oferi instrucţiuni, să-şi transforme viaţa într-una mai bună, mai nobilă, mai sănătoasă, mai veselă şi mai robustă.

Majoritatea oamenilor îşi trăiesc viaţa cu un permanent simţ al datoriei, deoarece se simt datori, ceea ce înseamnă că sunt dependenţi. Aceşti oameni nu au ajuns încă la momentul autoafirmării, în care pot declara „Acesta sunt eu, aceasta este viaţa mea, acestea sunt convingerile mele, acestea sunt sentimentele mele. Prin urmare, acţionez nu în

virtutea toanelor — ar fi o alegere irațională —, ci după ce am putea denumi manifestarea rațională a sinelui sau, cu alte cuvinte, după necesitățile sau forțele esențiale ale personalității mele. Pentru mine, „esențial” este ceea ce aparține esenței mele umane. De asemenea, acționez împotriva pulsiunilor irașionale.

Ce înseamnă să fii un om „rațional”? Whitehead (1967, p. 4) spunea că „funcția rațiunii este să stimuleze arta trăirii”. Eu aş parafraza în felul următor: raționale sunt toate acțiunile şi toate comportamentele care stimulează creşterea şi dezvoltarea unei structuri. Irașionale sunt toate acele acțiuni şi comportamente care încetinesc sau distrug dezvoltarea şi structura unei entități, fie ea plantă sau ființă umană. Conform teoriei lui Darwin, acestea sunt componente protectoare ale instinctului de supraviețuire al individului şi al speciilor. Pentru că susțin interesele individului şi ale speciei, ele sunt raționale. Sexualitatea este perfect rațională. Foamea şi setea sunt perfect raționale.

Problema omului este că se lasă condus de instincte într-o foarte mică măsură. Dacă omul ar fi un animal, ar fi perfect rațional — aşa cum sunt toate animalele —, dar să nu confundăm raționalul cu intelectualul. Când spun „rațional”, nu mă refer neapărat la un gând. Şi o acțiune poate, foarte bine, să fie rațională. Să luăm un exemplu: dacă cineva construieşte o fabrică într-o zonă cu mână de lucru puțină şi scumpă, deşi are nevoie de mai mulți lucrători decât de maşini, putem spune că se comportă irașional din punct de vedere economic. Asta pentru că, prin acțiunile sale, slăbeşte şi, în final, distruge sistemul economic al fabricii, acțiuni care îl vor falimenta într-un an sau doi.

De la Frederick Winslow Taylor încoace, economiştii vorbesc despre „raționalizare” într-un sens complet diferit de

sensul în care acest termen este folosit în psihologie. Raționalizarea reprezintă optimizarea metodelor de lucru în beneficiul structurii economice, şi nu al individului.

Referitor la om, trebuie să spunem că nu instinctele sale sunt iraționale, ci pasiunile sale. Animalul nu cunoaşte invidia, distrugerea de dragul distrugerii, dorința de a exploata, sadismul, dorința de a controla, toate aceste pasiuni aproape inexistente printre mamifere. La om, ele se dezvoltă nu pentru c-ar fi înrădăcinate în instinctele sale, ci pentru că sunt rezultatele unor anumite condiții patologice din mediul său, care duc la dezvoltarea unor caracteristici patologice. Să dăm un exemplu simplu: dacă avem o sămânță pentru o tufă de trandafir, ştim că, pentru a deveni o tufă matură cu trandafiri superbi, trebuie să-i asigurăm condiții optime de umezeală şi temperatură, un anumit tip de substrat şi s-o plantăm la momentul potrivit. Dacă aceste condiții sunt îndeplinite, sămânța va produce un trandafir perfect; cu excepția cazului excepțional în care apare vreo boală sau altă situație neprevăzută. O sămânță plantată într-un sol foarte umed va putrezi, va muri. În condiții care nu sunt optime, tufa de trandafiri se va dezvolta, dar va prezenta defecte, în modul în care a crescut, la nivelul florilor, frunzelor şi aşa mai departe. Asta, deoarece acea sămânță este menită să se dezvolte într-o plantă adultă doar în condițiile optime, demonstrate empiric (altfel nu se poate), necesare pentru creşterea acelei seminţe anume.

Acelaşi lucru este valabil şi pentru animale — după cum ştie orice crescător —, şi pentru oameni. Fără îndoială, omul are nevoie de anumite condiții pentru o dezvoltare deplină. Atunci când aceste condiții nu sunt satisfăcute, de pildă când căldura este înlocuită de răceală, libertatea de constrângere, respectul de sadism, copilul nu va muri, dar va creşte într-un adult diform, precum un copac lipsit de lumina soarelui. Aceste pasiuni distorsionate, care sunt

rezultatul unor condiții inadecvate, sunt pasiunile iraționale ale omului. Iar despre ele se poate spune că nu susțin sistemul interior al omului, ci tind să-l slăbească, iar în cele din urmă îl pot distruge, uneori chiar prin boală.

Responsabilitatea individului în ce priveşte dezvoltarea psihică

Munca lui Freud a reprezentat desăvârşirea unui proces început cu două secole înaintea sa: demascarea gândirii, prin recunoaşterea faptului că onestitatea nu este definită de dovada că am avut conştient intenții bune, deoarece un individ poate minți având cele mai bune intenții sau cu impresia că este absolut sincer; el nu este conştient de lucrurile despre care minte. Prin aceasta, Freud a oferit o nouă dimensiune chestiunii onestității, a sincerității, a relațiilor interumane, deoarece scuza că „nu am vrut" şi-a pierdut semnificația în lumina teoriei freudiene a lapsusului şi a altor evenimente.

De la Freud încoace, trebuie reanalizată inclusiv problema moralității: un om e responsabil nu doar pentru ceea ce gândeşte, ci şi pentru inconştientul lui. Aici începe responsabilitatea; orice altceva înseamnă mască, e superfluu. Nu merită să ascultăm ce crede o persoană. Exagerez un pic, desigur: ați auzit probabil multe discursuri, garanții şi declarații care nu merită luate în seamă pentru că, evident, fac parte din tiparul, din imaginea pe care o persoană doreşte s-o afişeze.

După părerea mea, condiția esențială în terapie este ca pacientul să îşi poată mobiliza sentimentul de responsabilitate şi capacitatea de acțiune. Cred că mare parte din ce se petrece în analiză astăzi se bazează pe ideea următoare, pe care o nutresc mulți pacienți: că aceasta este

o metodă prin care fericirea se obține automat prin vorbit, fără a-ți asuma niciun risc, fără a suferi, fără a fi activ şi fără a lua decizii. Nu aşa funcționează lucrurile nici în viața cotidiană şi nici în psihanaliză. Nimeni nu devine fericit vorbind, nici măcar dacă o face cu scopul de a obține o interpretare.

Schimbarea presupune o voință acerbă şi un impuls puternic. Cu toții încercăm să pasăm vina, deci responsabilitatea. Nu folosesc termenul de responsabilitate din perspectiva judecătorului, nu acuz pe nimeni. Nu cred că are cineva acest drept. Totuşi, este un fapt dovedit că nimeni nu se vindecă fără o capacitate progresivă de responsabilizare, de participare, şi, în final, de mândrie pentru reuşita sa de a se însănătoşi.

Anumite circumstanțe favorizează dezvoltarea sănătoasă a individului, pe când altele înlesnesc dezvoltarea fenomenelor patologice, iar sarcina esențială este să aflăm care sunt condițiile care duc la dezvoltarea sănătoasă a omului şi care sunt condițiile patogene. De altfel, circumstanțele care favorizează dezvoltarea sănătoasă a individului a constituit de-a lungul timpului una dintre preocupările eticii în istoria gândirii. Şi asta, deoarece etica este, în esență, încercarea de a descoperi acele norme care duc la dezvoltarea sănătoasă a omului.

Imediat ce vorbeşte cineva despre oameni, este acuzat că face judecăți de valoare, deoarece oamenii refuză să se gândească la normele care sunt necesare. Tot ce vor ei este să trăiască fericiți, deşi habar nu au cum s-o facă. După cum spunea undeva Meister Eckhart: „Cum poate omul învăța arta vieţuirii şi a morții fără să fie instruit în acest sens?" Este o întrebare perfect validă şi chiar esențială, cred eu. În ziua de azi, oamenii cred că pot fi foarte fericiți. Visează la fericire, dar nu au nici cea mai vagă idee ce

condiții trebuie să îndeplinească pentru a obține fericirea sau măcar o viață satisfăcătoare.

Am o convingere etică aparte şi propun un model de cultură care duce la un trai bun. Mi-ar fi foarte greu, chiar imposibil, să ofer un plan exact al unei astfel de societăți, pentru că circumstanțele schimbate atrag după sine schimbări la nivelul detaliilor. În plus, cunoaşterea se schimbă şi, într-o anumită măsură, se adânceşte zilnic. Cu toate acestea, nu am nicio îndoială privitor la modelul etic: în cultura pe care mi-o imaginez, scopul vieții este *dezvoltarea omului*, şi nu crearea de bunuri, averea sau bogăția. Procesul ființării în sine, dacă doriți, ca o operă de artă, ca o capodoperă a vieții fiecăruia, conține potențialul optim de energie şi de creştere, iar în cadrul acestuia, viața sa este lucrul cel mai important.

Întrebarea esențială este însă: Ce anume contează? În zilele noastre, am răspunde altfel la această întrebare decât dacă am fi trăit în Evul Mediu. Diferă cumva şi de răspunsul pe care l-ar fi dat cineva chiar şi în secolul al XVIII-lea, cel puțin dacă ne gândim la oamenii de rând. Exista ideea că scopul vieții era însăşi viața, adică, de a te naşte, de a face ceva cu viața ta. Azi, din contră, acest lucru nu mai este important. Important pentru oameni sunt succesul, puterea, prestigiul, avansarea pe scara socială, loialitatea față de sistem. Însă ei, ca oameni, stagnează, de fapt majoritatea se deteriorează treptat. Deşi se perfecționează în arta îmbogățirii şi a manipulării propriilor semeni, rămân ignoranți în ceea ce priveşte arta de a fi om.

Atâta vreme cât nu reuşesc să deprindă această artă, nu se poate spune că au învățat ceva sau că au avut vreo reuşită. Cei pentru care scopul învățării este „n-ar fi rău dacă...” — situație în care se găsesc majoritatea oamenilor în ziua de azi — nu vor deprinde niciodată ceva dificil. Dacă vrei să devii un pianist virtuos, va trebui să exersezi câteva

ore în fiecare zi, la fel şi dacă scopul tău este să devii un dansator profesionist sau un tâmplar priceput. O faci pentru că acela-i lucrul căruia tu i-ai atribuit cea mai mare importanță. O ilustrare perfectă se găseşte în Talmud. Conform Bibliei, când evreii urmau să treacă Marea Roşie, Dumnezeu i-a spus lui Moise să ridice toiagul, iar apele s-au despărțit. Însă Talmudul spune că apele nu s-au separat atunci, ci doar în momentul în care primul evreu s-a aruncat în apă. Concluzia este că nimic nu merge dacă cineva nu este dispus să se arunce. Atâta vreme cât privim de pe margine, nu vom înțelege nimic din acest domeniu. Pentru că totul este lin, materialul inconştient nu este structurat, nu are sens, nu are greutate. După terminarea terapiei, pacientul îşi aduce aminte că „a fost bine, am învățat câte puțin din toate", dar, după părerea mea, nimic din ce nu are un impact real asupra vieții individului nu merită învățat. Mai bine mergem la pescuit sau ne plimbăm cu barca, sau dansăm, sau orice altceva, decât să învățăm lucruri care nu au niciun impact, direct sau indirect, asupra vieții noastre.

Ce vreau să spun este: dacă eşti un măr, fii un măr bun; dacă eşti o căpşună, fii o căpşună bună. Nu discut ce ar trebui să fii, un măr sau o căpşună, pentru că omenirea este extrem de variată. Fiecare individ este o entitate unică şi irepetabilă; nu mai există nimeni ca el pe pământ. Ideea nu este de a crea un tipar universal, ci de a crea o normă care să înlesnească înflorirea şi desăvârşirea potențialului fiecărui individ, indiferent de ce specie de „floare" este. Aici riscăm să alunecăm pe panta nihilismului şi să spunem că cel care se naşte criminal va rămâne un criminal. Dacă mă întrebați pe mine, aş spune că e preferabil să fii un criminal priceput decât să nu fii nimic. E mai rău să fii un nimeni, nici criminal nici non-criminal, să trăieşti fără un scop şi fără conştiință de sine. Cred totuşi că a fi un criminal, chiar

şi unul priceput, este un fenomen patologic. Iar omul nu este născut să devină un criminal, criminalitatea în sine fiind un fenomen patologic.

Dezvoltarea omului începe cu dobândirea libertății. Libertatea începe cu sine însuşi şi cu propriii părinți. Este un fapt incontestabil. Pentru individul care nu se desprinde de părinți, care nu are o senzație crescândă că are dreptul de a-şi decide soarta, căruia nu îi este în mod deosebit teamă de dorințele părinților şi nici nu le sfidează, dar care se teme de ale sale şi le respinge, poarta independenței este mereu închisă.

Cred că unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poate face cineva este să se întrebe cât de departe se află pe drumul către independență, uitându-se la reacția sa față de părinți. Nu spun că nu ar trebui să ne iubim părinții. Îi putem iubi chiar şi pe cei care ne-au rănit, atâta vreme cât a fost fără intenție. Unii chiar nu pot s-o facă. Alții sunt plăcuți chiar dacă fac multe greşeli sau se înşală adesea. Nu este vorba despre antagonism; certurile frecvente cu părinții nu reprezintă decât disimularea unei dependențe curente: ei trebuie să le demonstreze părinților că nu au dreptate. Şi că ei, copiii, au ceva de spus. Nu suntem liberi decât atunci când nu mai simțim nevoia să le demonstrăm nici că se înşală, nici că noi avem dreptate. Eu sunt aşa, voi sunteți altfel; dacă ne plăcem unul pe celălalt, foarte bine. Aici începe orice drum spre independență — care, desigur, nu se poate vedea clar decât dacă încercăm.

Capacitatea de a percepe realitatea cu propriile simțuri

Omul este înzestrat cu două funcții cognitive cu ajutorul cărora percepe realitatea. (1) Percepția corectă a realității

astfel încât să o poată gestiona. Cu alte cuvinte, nevoia mea de a supraviețui mă obligă să judec realitatea aşa cum trebuie pentru a o gestiona. Dacă pun mâna pe o bucată de lemn, trebuie să îl percep ca fiind lemn, pentru că numai astfel îl pot folosi pentru foc. Dacă văd o persoană care aleargă spre mine cu arma în mână şi pare agresivă, iar mie mi se pare însă că are o porumbiță în mâini şi este mesagerul păcii, voi fi mort. Cu alte cuvinte, înțelegerea, cunoaşterea realității aşa cum se cere pentru a o folosi este o funcție umană condiționată biologic. Majoritatea oamenilor au această abilitate, de aceea se pot adapta la normele societății.

(2) Dar omul mai are o facultate, aceea de a percepe realitatea nu din perspectiva utilității sale, ci ca experiență pur subiectivă. Să spunem că cineva se uită la un copac. Persoana căruia îi aparține copacul îl poate privi prin filtrul valorii sale financiare: „Cât valorează? Oare să îl tai?" Dar dacă privesc lumea dintr-un unghi subiectiv, ca pe ceva vizibil pentru că am ochi ca s-o văd, pentru că o pot simți, îi pot percepe frumusețea, atunci copacul îmi apare deodată minunat, tot la fel cum pot percepe o altă persoană sau mă pot uita la ea, sau pot vorbi cu ea. Dacă intenția mea este de a manipula, atunci mă interesează alte aspecte: „Cum mă pot folosi de această persoană? Care îi sunt punctele slabe? Care îi sunt punctele forte?" şi aşa mai departe. În acest caz, întreaga mea imagine despre această persoană se reduce la utilitatea ei. Pe de altă parte, dacă vorbesc cu ea, dacă îmi place sau nu, dacă îmi este indiferentă, dacă o privesc, nu am astfel de scopuri. Această interacțiune îmi poate oferi o senzație plăcută, să sperăm, sau, dimpotrivă, o senzație de dezgust sau mai ştiu eu ce. O pot vedea în esența ei, dacă am această capacitate, în esența sa, aşa cum este ea.

Această facultate subiectivă, capacitatea de a vedea lucrurile subiectiv, este exprimată, de exemplu, în poezie.

Un poet care scrie „trandafirul arde ca o flacără” va fi considerat nebun din perspectiva gândirii convenționale. Nu putem folosi un trandafir pentru a face focul pe care să punem cratița cu mâncare. Evident că nu la asta se referă, ci la impresia pe care i-a făcut-o trandafirul. El simte, vede, trăieşte în el esența arzătoare a acestui trandafir. Pe acest om îl numim poet, nu nebun, pentru că are capacitatea de a vedea trandafirul atât din perspectiva subiectivă, cât şi obiectiv. Este perfect conştient că nu poate face focul cu acest trandafir arzând.

Majoritatea oamenilor şi-au pierdut această capacitate. Ei au impresia că văd lumea dintr-o perspectivă realistă, când, de fapt, ei se referă doar la faptul că o pot manipula. Însă nu sunt capabili să vadă ceva, natura sau oamenii, din perspectivă subiectivă, adică fără nicio altă intenție decât să vadă, să audă, să trăiască respectiva experiență. Obişnuim să credem despre oamenii care nu au capacitatea de a percepe realitatea obiectivă că sunt la fel de bolnavi ca cei care nu o pot vedea din unghi subiectiv. Însă nu îi numim psihotici sau bolnavi decât pe aceia care nu au capacitatea de a discerne realitatea obiectivă.

Nu-i numim bolnavi pe oamenii care nu pot percepe realitatea *decât* obiectiv, deşi pot fi încadrați în aceeaşi categorie. Motivul este unul simplu: nu considerăm un anumit comportament patologic decât în măsura în care contravine funcționării sociale. Conceptul de boală este în mod fundamental unul social. În ziua de azi, un idiot, un idiot emoțional sau din punct de vedere artistic, un individ care nu înțelege nimic, care nu este în stare să vadă dincolo de valoarea practică a banilor, este considerat foarte inteligent. Iar aceştia sunt oamenii care reuşesc în viață, pentru că nu sunt niciodată distraşi — precum era Charlie Chaplin de fata drăguță care trece pe lângă el în timp ce lucrează în fabrică şi care îl face să îşi ia ochii de la linia de

asamblare. Atâta vreme cât nu simți nimic, cât nu ai nicio experiență subiectivă, te vei integra perfect într-o societate care pune preț doar pe eficiență. Dar asta nu înseamnă că eşti mai sănătos decât alții.

Se pune întrebarea cine este mai bolnav, psihoticul sau aşa-zisul realist? Cred că mulți schizofrenici au fost mult mai fericiți decât dacă ar fi vândut te miri ce produs inutil dintr-un birou sau mergând din uşă în uşă. De exemplu, cunosc un bărbat cu o carieră de succes, care este complet dominat de soția sa, cu toții cunoaşteți genul, o anglo-saxonă mărunțică, foarte modestă, firavă, cu voce scăzută, aproape invizibilă. De fapt, ea se purta ca un dictator în familie, ascunzându-se în spatele acestui comportament inofensiv, dulceag sau mai puțin dulceag, excesiv de modest şi retras. În a doua parte a vieții, bărbatul a dezvoltat o depresie în urma căreia a trebuit să fie internat în spital. Doctorii au avut prezența de spirit să îi interzică soției să îl viziteze, dar i-au permis accesul fiului său, căruia pacientul i-a mărturisit: „Să ştii că, pentru prima oară în viață, sunt fericit". Deşi sună paradoxal din gura unui pacient depresiv internat în spital, era perfect adevărat. Pentru prima oară în viață, se simțea un bărbat liber, cu depresie sau fără. Doar aşa putea fi liber. Odată ce se va întoarce acasă, vindecat — pac! El îşi va relua statutul de prizonier şi iar nu va mai putea suporta situația.

Impactul formator al societății şi al culturii

În viziunea lui Freud, originea sau geneza unei anumite atitudini — oral-receptive, oral-sadice sau anale — rezidă în faptul că libidoul s-a fixat pe una dintre zonele erogene. Cu alte cuvinte, prin voia sorții sale pe parcursul dezvoltării, libidoul s-a fixat pe o anumită zonă erogenă, iar trăsătura de personalitate aferentă este fie o sublimare, fie o

formațiune reacțională împotriva respectivei dorințe libidinale [...].

Eu cred că, de fapt, acesta este un moment ulterior şi nu cred că primară este fixația asupra vreunei zone erogene. În procesul de asimilare a lumii înconjurătoare, omul are doar câteva posibilități: pot obține lucruri acceptându-le pasiv, pot obține lucruri luându-le cu forța sau tezaurizându-le. Mai există şi alte posibilități, pe care le-am menționat în cartea mea, *Omul pentru sine* (1947/2017): pot obține lucruri prin schimb şi pot obține lucruri producându-le. Acestea sunt singurele posibilități. Care dintre ele devine modul principal de asimilare pentru un individ depinde în primul rând de natura societății, de cultură şi abia în al doilea rând de caracterul părinților — ca să nu mai vorbim de constituția copilului. Atitudinile care țin de zonele erogene — în măsura în care această teorie este validă — pot apărea, dar mai degrabă ca o consecință decât ca o cauză.

Eu am ajuns la conceptul de caracter, ca de altfel la toate celelalte constructe, nu de la dezvoltarea libidoului, ci de la caracterul părinților şi de la ceea ce eu numesc caracterul societății. Numesc caracterul societății acel caracter pe care îl produce o societate pentru că are nevoie ca oamenii să facă ceea ce li se cere să facă şi, în acest scop, îi determină să dorească să adopte conduita necesară. Iată un exemplu: în secolul al XIX-lea, societatea avea nevoie de oameni care să vrea să economisească pentru a satisface nevoia de acumulare de capital. Drept urmare, procesul de creştere a copilului — în care erau implicați atât sistemul educațional, cât şi părinții, prin puterea exemplului — era concentrat pe insuflarea unui comportament pe care l-am numit tezaurizare anală. Azi, de exemplu, avem nevoie de oameni care vor să cheltuiască. Prin urmare, producem orientările receptive şi de marketing pentru că avem nevoie de oameni

dispuşi să se vândă, să fie pe piaţă. De pildă, nu mai spunem că încercăm să „convingem” pe cineva de un anumit lucru, ci că încercăm să i-l „vindem”. Cu alte cuvinte, ştim — deşi nu la nivel conştient — că totul, chiar şi o idee, este un produs pe care alegem sau nu să îl cumpărăm.

Stadiile pe care Freud şi eu le-am descris ca divergente din punctul de vedere al simptomelor sunt, de fapt, convergente din perspectiva explicaţiei ontogenetice. E drept că nu am fost foarte clar în scrierile mele cu privire la zonele de convergenţă. Probabil că nici nu aş fi avut cum, de vreme ce abia acum câţiva ani mi-au devenit şi mie clare.

S-a spus că teoria mea favorizează cultura, ceea ce mi se pare nedrept faţă de Freud, care a evidenţiat, şi el, acelaşi lucru. Diferenţa esenţială este că, pentru Freud, cultura era un element cantitativ care ţinea mai mult sau mai puţin de civilizaţie, adică de gradul de presiune socială sau de intensitatea refulării pulsiunilor. Eu, pe de altă parte, văd cultura ca pe un element calitativ, mai precis, ca structură specifică societăţii care produce şi modelează individul şi care îi impune comportamentul. Cu alte cuvinte, ceea ce suntem reflectă nevoile societăţii în care trăim. De aceea, mi se pare extrem de important să analizez structura societăţii, fie ea feudală, capitalismul de secol al XIX-lea sau XX, sau societatea sclavagistă din Grecia Antică. Această structură se reflectă în caracterul individului — principiul ontogenetic primar conform căruia se formează aceste tipuri caracteriale —, şi nu dezvoltarea libidoului, care depinde de anumite evenimente sau întâmplări aflate în relaţie cu zonele erogene.

Eu pun accentul pe analizarea structurii specifice unei societăţi, ceea ce Freud nu a făcut; nu vreau să îl critic, pentru că nu avea această formare. Însă nici Horney şi nici Sullivan nu erau preocupaţi de analiza societăţii; ei erau

interesați, pur şi simplu, de influența culturală — mă rog, nu e prea departe. Horney menționează câteva elemente caracteristice societății moderne, dar şi aşa, eu cred că este necesară îmbinarea psihanalizei cu o analiză ştiințifică riguroasă a structurii sociale.

[Dependența acțiunilor umane de circumstanțele modelatoare sociale şi culturale se poate ilustra prin comportamentul sexual.] Omul modern consumă imediat tot ce are, până şi sexul. Este un comportament popular, pentru că oamenii nu au nimic altceva în viață — şi oricum nu periclitează în niciun fel societatea în felul acesta. Din contră, orice idee critică şi orice protest față de modurile de trai relativ inumane sunt slăbite de această mare descărcare pe care o oferă sexul.

Nu vorbesc de relațiile sexuale extramaritale, ci de acele relații din categoria „sex instant" lipsite de sentimente adevărate sau de relaționare profundă sau de intimitate *umană*. Nici nu vreau să sugerez că ar fi ceva în neregulă cu sexul. Dimpotrivă, el este expresia vieții, şi nu a morții. Mai clar, nu cred că esența sexului este problematică — este preferabil refulării şi negării nesincere tipice pentru secolul al XIX-lea. Vorbesc însă dintr-o perspectivă evolutivă mai largă, despre acel tip de act sexual superficial, pur accidental, neintim, tipic zilelor noastre, dar apanajul claselor superioare în secolul al XIX-lea.

Mulți oameni cred că acest tip de comportament sexual creat de noua generație este un fenomen nou. Ei au uitat complet de clasele superioare din Anglia, care au dus multă vreme această viață. Din descrierile petrecerilor lor, aflăm că problema principală cu care se confrunta gazda era cum să distribuie camerele — castelele aveau între şaizeci şi o sută de camere — astfel încât să evite situația jenantă în care bărbații căsătoriți trebuiau să parcurgă o distanță prea mare până la celălalt dormitor când făceau schimb de soții.

Dacă citiți cartea *Jennie*, veți afla că mama lui Churchill obişnuia să se culce cu bărbații care i-ar fi putut fi de folos fiului ei în cariera politică. Churchill nu a intrat în detalii, dar era de părere că datoria mamei era să-şi ajute copilul să avanseze în carieră. Nimeni nu-şi punea întrebări şi nu contesta legitimitatea morală a acestor acte. Aşa că nu este nimic nou sub soare. Este doar unul dintre cazurile — distribuite uniform în societate — în care obiceiurile claselor superioare de odinioară se transmit claselor de mijloc şi celor inferioare.

Dinamica dezvoltării psihice şi libertatea individului

Oswald Spengler scria în *Untergang des Abendlandes* că Vestul se *va* prăbuşi, iar cultura occidentală va dispărea în final, deoarece, în virtutea legilor naturii, culturile se dezvoltă, se descompun şi mor, precum plantele şi, de altfel, orice ființă organică. Rosa Luxemburg şi-a exprimat sinistra prevestire sub forma unei alternative: avem posibilitatea de a alege, pentru că există o alternativă, una singură; o a treia opțiune nu există.

Diferența dintre perspectiva lui Spengler şi a lui Luxemburg asupra istoriei nu este de importanță secundară. Există două tipuri de determinism. Primul este predicția rezultatului unic: ştim sigur că nu există decât un rezultat; se va întâmpla aşa, şi nu altfel. Al doilea este determinismul alternativelor, conform căruia un rezultat unic nu este necesar, dar o anumită alternativă este: nu există decât două rezultate posibile, poate şi al treilea, niciun altul în plus. Este o observație foarte importantă cu privire la problema determinismului, nu numai în ce priveşte istoria şi societatea, dar şi în privința omului.

În foarte puține cazuri putem spune referitor la o persoană că acest rezultat este garantat. Dar putem spune de cele mai multe ori că această alternativă este garantată. Ea ori se va dezvolta în continuare, în termeni generali, ori va muri, în termeni psihologici. În oricare dintre cazuri, diferența e dată de forța alternativelor. Posibilitatea ca o persoană să răzbească poate fi de un procent, dar *este* o posibilitate; nu avem necesitate, conform sensului tradițional al determinismului.

Majoritatea oamenilor refuză să recunoască, în propriile vieți, că, de fapt, au o alternativă. Că pot merge pe acest drum sau pe celălalt. Majoritatea cred că au multe variante, ceea ce este nerezonabil, deoarece, dacă le analizăm trecutul, constituția, circumstanțele, nu prea au din ce alege.

Dinamica dezvoltării psihice a omului este similară cu dinamica jocului de şah: la început, cei doi jucători au şanse egale, adică oricare dintre ei poate fi câştigătorul. Poate că cel care are piesele albe are şanse un pic mai mari pentru că el face prima mutare, dar nu e relevant pentru cazul nostru. După cinci mutări, dacă cel cu piesele albe face o greşeală, şansele sale de câştig scad cu şaisprezece la sută. Totuşi, încă poate câştiga dacă face mutări deosebit de bune ulterior sau dacă adversarul său face o mutare greşită. După încă zece mutări, cel cu piesele albe nu a compensat prima greşeală, ci, din contră, a mai făcut o mutare greşită. Teoretic, nu e totul pierdut. Poate în continuare câştiga, dar şansele i-au scăzut de la cincizeci la sută la cinci la sută. Dar mai face o mutare greşită. De acum nu mai poate câştiga. Conform regulilor jocului de şah, este imposibil să câştige; poate doar dacă adversarul său este atât de stupid, încât face o greşeală catastrofală, dar nu putem fi siguri de asta şi, în plus, acest lucru nu se întâmplă în lumea jucătorilor profesionişti. Un jucător bun va abandona jocul

în acel punct, pentru că ştie că este imposibil să mai câştige. Un amator va continua să joace pentru că nu poate anticipa mutările oponentului său, sperând că va câştiga, deşi este evident că nu are nicio şansă. El va lupta până la ultima suflare, şi abia când regele a fost capturat va realiza că a pierdut. Atunci va recunoaşte că a fost învins.

Ce înseamnă această analogie pentru situația omului, pentru soarta noastră, a tuturor? Să ne gândim la următorul caz: la vârsta de cinci ani, copilul unei familii înstărite din New York se împrieteneşte cu un băiețel de culoare. El nu era conştient încă de vreo diferență între el şi prietenul lui. Apoi mama sa îi spune, pe tonul acela dulce caracteristic mamelor moderne: „Johnny, ştiu că acest băiețel este la fel ca noi, că este un băiețel cuminte, dar vecinii nu sunt de acord cu prietenia voastră şi ar fi mai bine dacă nu te-ai mai juca cu el. Ştiu că eşti supărat, dar în seara asta te voi duce la circ". Poate că e şi mai discretă, nu îi dă de înțeles copilului că este o recompensă, dar îl duce la circ sau în altă parte, sau îi cumpără ceva.

Probabil că micuțul Johnny protestează un pic la început: „Nu vreau, îmi place să mă joc cu el!", dar, în final, acceptă invitația la circ. Aici a făcut prima greşeală, a suferit prima înfrângere. Integritatea şi voința i-au fost afectate. Dacă ne gândim la şah, el a făcut deja prima sa mutare greşită.

Să ne imaginăm că, peste zece ani, Johnny se îndrăgosteşte de o fată. Este foarte îndrăgostit de ea, dar fata provine dintr-o familie săracă, drept care părinții nu consideră că este potrivită pentru fiul lor. Probabil că bunicii ar fi spus ceva de felul: „Băiete, nici să nu te gândeşti să te însori cu fata asta; vine dintr-o familie cu care noi nu avem de-a face". Pe de altă parte, mama modernizată îi spune: „Nu mă îndoiesc că este o fată deosebită, dar ştii că veniți din familii diferite, iar oamenii trebuie să fie făcuți din aceeaşi stofă ca să fie fericiți împreună... Uite, eşti complet

liber să te însori cu ea; e alegerea ta. Ce îți propun eu este să stai un an la Paris, te gândeşti bine şi, dacă la întoarcere încă nu te-ai răzgândit, te poți căsători cu ea".

Johnny acceptă propunerea mamei. Calea acestei a doua înfrângeri este deja asigurată de prima şi de multe alte mini-înfrângeri din aceeaşi categorie. El a fost deja cumpărat. Respectul de sine, mândria, demnitatea, sentimentul său de sine i-au fost deja sfărâmate. Iar pentru că oferta a fost împachetată într-o raționalizare, „eşti absolut liber să te căsătoreşti cu ea şi să pleci la Paris", a devenit dintr-odată foarte tentantă. Însă, în secunda în care a acceptat biletul către Paris, Johnny a renunțat la fată, fără ca măcar să-şi dea seama. E convins că o iubeşte şi că se vor căsători. Aşadar, în primele trei luni după ce ajunge la Paris îi scrie cele mai înflăcărate scrisori de dragoste, însă, la nivel inconştient, el ştie că nu se va căsători cu ea, de vreme ce a acceptat mita.

Odată ce ai luat mita, eşti obligat să te achiți de obligație. E momentul în care intră în ecuație al doilea aspect moral: trebuie să fii onest şi să îți achiți datoria, altfel eşti terminat. Bineînțeles că, în timpul sejurului la Paris, cunoaşte multe alte fete, iar într-un an se întâmplă multe. Ajunge la concluzia că nu o mai iubeşte atât de mult şi se îndrăgosteşte când de una, când de alta. Fără a manifesta prea multă vinovăție, îi explică fetei de ce nu mai este îndrăgostit de ea. Îi este uşor să se desprindă, pentru că îi scrie mult mai rar, astfel că şocul este mai puțin brusc. El speră că fata s-a prins între timp şi că îl va părăsi ea, dacă îşi vede interesul.

La douăzeci şi trei de ani, Johnny intră la masterat. Însă problema este că el nu ştie ce vrea să facă în continuare. Tatăl lui este un avocat de succes şi îşi doreşte, evident, ca fiul lui să urmeze aceeaşi profesie. Dar Johnny şi-a dorit de mic să fie arhitect, aşadar, în ciuda dorinței tatălui, insistă

să meargă pe acest drum. Atunci, tatăl îi dezvăluie că are probleme cu inima şi probabil nu va mai trăi mult, caz în care cineva va trebui să aibă grijă de mama. După tot ce a făcut pentru tine — ți-a plătit şederea la Paris şi aşa mai departe —, îl părăseşti ca un fiu nerecunoscător ce eşti şi câte speranțe şi-a făcut şi cât de nefericit ar fi şi, la urma urmei, câți bani poate face ca arhitect față de cât ar câştiga în biroul tatălui său când ar deveni directorul firmei... Fiul protestează un pic la început, dar în final cedează în fața tatălui. Poate că la acest moment tatăl îi cumpără o maşină sport foarte scumpă. Deşi cadoul vine cu obligații, nu se precizează niciodată explicit că reprezintă o mită. (La fel se întâmplă şi în politică: Nu se face o declarație scrisă care să ateste: „Îți dau o sută de mii de dolari dacă votezi pentru această lege". Banii sunt dați şi se înțelege că celălalt ştie foarte bine ce reprezintă acea sută de mii.) La acel moment, tânărul nostru este pierdut. S-a vândut în totalitate. Şi-a pierdut tot respectul de sine, mândria, integritatea, va face pentru restul vieții o meserie care nu îi place, probabil se va căsători cu o femeie pe care nu o iubeşte, se va plictisi de meseria sa şi aşa mai departe.

Cum a ajuns Johnny în această situație? Nu a fost un eveniment singular, ci o acumulare de mutări greşite. La început, are un maxim de libertate, pe care o pierde treptat, până la punctul în care aceasta devine aproape inexistentă.

Libertatea nu este o posesiune, nu există un lucru cu acest nume. Libertatea este o trăsătură a personalității: suntem mai mult sau mai puțin liberi să ne opunem presiunii din exterior, să facem ce vrem şi să fim noi înşine. Acțiunile noastre rezultă în creşterea sau diminuare libertății noastre. Am putea spune că, de la un punct încolo, acest băiat şi-a pierdut orice speranță. Şi totuşi, chiar şi atunci, ar putea apărea un eveniment extraordinar (în cazuri foarte rare şi nu m-aş baza pe asta) la vârsta de

treizeci sau patruzeci, sau cincizeci de ani, care să îi transforme radical viața. Însă cei care aşteaptă acest moment, aşteaptă de obicei în van, pentru că se întâmplă extrem de rar.

6

Factori care contribuie la efectul terapeutic

Ce anume creează efectul terapeutic al psihanalizei? Din punctul meu de vedere, trei factori trebuie menționați: (1) O creştere a sentimentului de libertate, generată în individ de recunoaşterea conflictelor sale psihice reale; (2) O creştere a energiei psihice care până atunci fusese blocată în refulare şi rezistență; (3) Eliberarea dorinței înnăscute de luptă pentru sănătate.

(1) Primul factor care creează efectul terapeutic al psihanalizei este creşterea sentimentului de libertate, pe care o persoană îl are în momentul în care devine conştientă de conflictele sale reale, în locul celor fictive.

De exemplu, conflictul real al unei femei (aşa cum vom vedea mai târziu) poate fi incapacitatea sa de a se emancipa şi de a începe să-şi trăiască viața, prin urmare incapacitatea ei de a fi liberă. Conflictul ei fictiv este: Să divorțeze sau nu de soțul ei? Nu este un conflict real, pentru că nu are o soluție. Ea va fi la fel de nefericită şi dacă rămâne cu el şi dacă divorțează; va fi la fel de nefericită atâta vreme cât nu este liberă. Câtă vreme însă se va concentra exclusiv asupra acestei chestiuni, ea nu va putea începe să-şi cerceteze cu adevărat viața. Nu va putea lucra asupra adevăratului ei conflict, anume libertatea sa, relația sa cu cei din jur, lipsa

poftei de viață şi perspectiva sa extrem de îngustă asupra lumii înconjurătoare — adică tot ce îi este inaccesibil în prezent.

Metaforic vorbind, nu vom putea niciodată descuia uşa cu cheia greşită. Nu vom putea niciodată descuia uşa dacă avem impresia că nu am introdus cheia pe partea corectă sau mai ştiu eu ce, dacă suntem convinşi că avem cheia potrivită, dar am introdus-o în unghiul greşit. Trebuie să am cheia potrivită. Poate nu e o analogie bună. Cu toții cunoaştem cazuri similare, în care conflictul între a alege prima sau a doua variantă este, de fapt, o perdea care ascunde conflictul real. Putem găsi exemple din viața personală sau a altora, cu precădere a celor bătrâni. Propriii părinții sunt un exemplu bun, pentru că au trăit mai mult decât copiii lor şi le-au oferit o imagine detaliată a vieții lor celor care au avut curiozitatea să privească. Devine atunci clar cât de mult timp au pierdut concentrându-se pe a găsi soluții pentru probleme imposibile.

Următorul exemplu este menit să ilustreze acest punct de vedere: oamenii se căsătoresc şi divorțează după trei ani, când apare primul conflict. Ce se întâmplă mai departe? Să spunem că, un an mai târziu, bărbatul se căsătoreşte din nou cu acelaşi tip de femeie şi ajunge să divorțeze din nou şi tot aşa, până când îşi epuizează tinerețea şi banii, dacă are suficienți, într-un şir nesfârşit de divorțuri. Aceşti oameni cred că problema este că nu au găsit încă persoana potrivită. Dar nu se gândesc niciodată că poate e ceva în neregulă cu ei înşişi, cum ar fi incapacitatea de a conviețui cu cineva sau inabilitatea de a privi obiectiv o altă persoană, drept care tind să aleagă iar şi iar persoana nepotrivită. Să spunem că propriul narcisism îi împinge să aleagă şi să se îndrăgostească de o femeie care îi admiră extrem de mult, care — să presupunem — tinde să fie supusă, dar este, de fapt, o masochistă sub acoperire şi de care se va plictisi în

final. Avem aici o combinație fatală; la început, el se îndrăgostește de ea pentru că este admirat, iar după un an supunerea ei devine plictisitoare. Inițial, submisivitatea ei îl face fericit, pentru că îi întreține narcisismul, dar imediat ce își dă seama că femeia îl admiră atât de mult, supunerea ei devine plictisitoare, așa cum se întâmplă de fiecare dată, drept urmare el își îndreaptă atenția către un alt obiect care să-l admire și ciclul se reia. Singurul mod prin care ar putea ieși din acest cerc vicios este să își conștientizeze narcisismul sau motivele pentru care alege femei supuse și admirative.

Dacă acest bărbat va vorbi cu un psihanalist și îi va cere o soluție pentru divorțurile recurente, singurul răspuns ar trebuie să fie: „Nu căsniciile sunt problema, ci tu însuți. Tu ești problema și vei continua să faci aceeași greșeală până când vei afla de ce o repeți. Dacă ai face această schimbare, viața ta ar arăta altfel". Să încerci să rezolvi probleme care nu au soluție este o muncă sisifică. Te descurajezi și îți consumi energia într-o serie de încercări sortite eșecului. În fiecare încercare se simte eșecul, și asta pentru că abordarea este greșită.

Teoretic, soluția este ușor de găsit, dar nu e ușor de aplicat când vine vorba de sentimentele pe care i le provoacă omului o serie interminabilă de încercări și eșecuri. E ca și cum am încerca să rezolvăm probleme matematice sau științifice pornind de la premisa greșită. Dacă începem cu o premisă invalidă, nu vom ajunge niciodată la soluția corectă, iar această căutare frenetică poate duce la depresie. Atâta vreme cât nu știm că, de fapt, căutăm o soluție într-un mod în care ea nu poate fi găsită, devenim din ce în ce mai convinși de propria neputință, de propria inabilitate, de futilitatea acțiunilor și a încercărilor noastre, ceea ce ne va descuraja profund. Dar în clipa în care ne spunem: „Dumnezeule, nu asta e problema. Premisele sunt greșite.

Aceasta este problema pe care trebuie să mă concentrez; deşi este mai dificilă, măcar pot începe să caut o soluție". Această conştientizare este ca un duş rece, pentru că înțelegem: „Se poate să nu reuşesc niciodată, dar măcar am la ce să lucrez. Această nouă problemă are o soluție, nu mă condamnă la neputință veşnică. Pot să fac ceva în sensul ăsta. Măcar lucrez la ceva care contează, şi nu la o problemă fictivă". Cred că această nouă direcție atrage după sine o creştere a libertății, a energiei, a încrederii în sine, şi ceea ce este foarte important: conştientizarea adevăratelor conflicte, în spatele celor fictive.

(2) Al doilea aspect este că menținerea în viață a refulării necesită efort. Cu alte cuvinte, rezistența cere o investiție energetică deosebit de mare. Această energie este folosită, mai precis cheltuită iresponsabil, aşa cum guvernul investeşte o parte semnificativă din produsul intern brut în armament. Această energie este irosită. Odată ce eliminăm refularea şi nu mai trebuie să o direcționăm spre susținerea rezistenței, acea energie devine disponibilă. Avem astfel o sporire a energiei, deci o sporire a libertății. Pentru a folosi termenii lui Spinoza, putem spune chiar o creştere a virtuții şi a fericirii.

(3) Al treilea aspect pe care vreau să-l menționez este, probabil, cel mai important. Odată ce eliminăm barierele interne şi devenim conştienți de ce se întâmplă în interiorul nostru, se demarează lupta înnăscută pentru sănătate. Din experiența personală, dar şi din lucrul cu pacienții mei, am observat că fiecare ființă umană manifestă o aplecare, nu numai biologică şi fiziologică, dar şi psihologică, spre starea de bine. Nu e niciun mister aici. Din perspectivă darwinistă, această aplecare are o justificare logică, deoarece starea de bine susține, de fapt, supraviețuirea. Starea de bine mentală

susține supraviețuirea biologică. Oamenii veseli care au o stare de bine constantă vor trăi mai mult, vor avea mai mulți copii şi vor fi mai productivi; iar din perspectiva biologică a supraviețuirii, este important să trăiască, să se căsătorească şi să aibă copii. Este un sens foarte restrâns, însă eu nu la acesta mă refer. În cartea mea, *Anatomia distructivității umane (Fromm, E., 1933a/2015)*, citez un număr de neurofiziologi care propun o teorie foarte convingătoare, conform căreia, în structura creierului uman, se regăsesc anumite tendințe, nu neapărat instinctuale, dar înnăscute şi preformate, spre starea de bine, dezvoltare şi cooperare.

Probabil că veți înțelege mai bine rolul acestor aplecări înnăscute către a birui, a creşte şi a trăi dacă vă gândiți la situațiile de urgență. În astfel de cazuri, oamenii descoperă în ei puteri şi abilități pe care nu ştiau că le au, şi nu mă refer doar la cele fizice, dar şi mentale, de percepție şi aşa mai departe. Explicația este — şi aici intervine biologia — că impulsul de supraviețuire este atât de puternic înrădăcinat în creierul uman, încât, în situații de viață şi de moarte, se activează o cantitate de energie care până atunci era latentă.

Am trăit o experiență care mie mi-a confirmat această teorie. Ştiam pe cineva în Davos care suferea de tuberculoză pulmonară. Asta se întâmpla de mult, când această boală nu se trata medicamentos. Starea ei se deteriora cu fiecare zi care trecea. După o vreme, medicul ei, consultându-se cu mai mulți colegi, s-a apropiat de patul ei şi i-a spus: „Uite, am vorbit şi cu colegii mei şi nu mai putem face nimic din punct de vedere medical. Depinde în întregime de tine dacă trăieşti sau nu". Exprimarea doctorului denota convingerea că pacienta, cel mai probabil, va muri. Atunci s-a schimbat totul. În câteva săptămâni, starea ei de sănătate s-a schimbat — miraculos, în viziunea doctorilor — şi această

femeie care era pe moarte şi-a revenit complet. Dacă doctorul i-ar fi spus, aşa cum fac majoritatea din bunăvoinţă: „Nu vă pierdeţi speranţa, totul va fi bine”, şi-ar fi ucis pacienta, deoarece ar fi împiedicat-o să facă pasul decisiv pentru mobilizarea propriei energii.

Un alt exemplu este Elsa Gindler din Berlin, care a inventat acele tehnici corporale. Cum i-a venit ideea? Elsa suferea de tuberculoză, iar doctorii i-au spus: „Dacă nu mergi la Davos[2] la o cură de odihnă, vei muri”. Problema era că Elsa nu îşi putea permite tratamentul. Prin urmare, şi-a urmat instinctul şi a creat un sistem prin care-şi conştientiza corpul, cu alte cuvinte a reuşit să-şi ascută percepţia asupra activităţii corporale interne şi a echilibrului corporal. Şi-a revenit complet utilizând acest sistem, pe care a ajuns să-l predea în Germania, în Elveţia şi mai târziu în America. Când s-au întâlnit din întâmplare, un an mai târziu, doctorul s-a uitat la ea şi i-a spus: „Deci, ai fost la Davos”. Nu i-a venit să creadă că nu fusese acolo.

Lupta înnăscută pentru sănătate este importantă pentru viaţa individului, atât în psihanaliză, cât şi în afara ei. Orice fel de încurajare nefondată este dăunătoare, chiar fatală, cu excepţia cazurilor în care persoana este atât de bolnavă, încât nu ar mai avea niciun rost să i se spună adevărul. Altfel, dacă „încurajez” persoana şi subestimez gravitatea problemei, îi fac mai mult rău, pentru că astfel blochez dezvoltarea energiei necesare în situaţii de urgenţă. Din contră, atunci când îi prezint pacientului situaţia cât mai clar şi fără menajamente şi îi prezint şi alternative, îl ajut să îşi mobilizeze energiile şi îi ofer posibilitatea de a se vindeca.

---

[2] Oraş în Elveţia, care era renumit în secolul al XIX-lea ca staţiunea balneară pentru tratarea bolilor de plămâni. (*N.r.*

7

Despre relaţia terapeutică

Relația dintre analist şi analizand

Nu este suficient să descriem relația dintre analist şi analizand ca fiind o interacțiune, pentru că tot o interacțiune este şi cea dintre paznicul de închisoare şi prizonier. Skinner a mers şi mai departe când a scris în *Beyond Freedom and Dignity* că persoana torturată îşi controlează torționarul în aceeaşi măsură în care este controlat de acesta, deoarece, prin țipetele sale de durere, îi transmite acestuia ce metodă să aplice. Într-un sens, pervers, am putea spune că Skinner are dreptate, dar numai într-un sens absurd, pentru că torționarul îşi controlează victima şi există într-adevăr o interacțiune, însă ea este neglijabilă din perspectiva distribuirii controlului.

Nu compar situația unei familii cu cea dintre torționar şi victimă, dar menționez acest exemplu extrem pentru a aduce în discuție conceptul de interacțiune. Este perfect adevărat că există un anumit grad de interacțiune, dar atunci trebuie să ne punem întrebarea: Cine are puterea de a-l forța pe celălalt? Vorbim de o interacțiune între egali sau de situația în care unul dintre ei nu are puterea de a lupta? Conceptul sociologic de interacțiune preferat în mediul academic implică un risc major. Definiția ei este absolut formală, adică interacțiunea este ceea ce se întâmplă de fiecare dată între două persoane care interacționează.

Important este să stabilim dacă natura interacțiunii este una de egalitate sau de control, de putere a unuia din ei

care, prin ascensiunea sa, îl poate supune pe celălalt. O ilustrare clasică a răspunsului la această întrebare se găseşte în tratatele internaţionale şi civile. Deşi un pact între o putere superioară şi una inferioară se numeşte alianţă — chiar şi cu anexarea celei de a doua —, este foarte evident că toate drepturile sunt, în realitate, ale puterii superioare, de obicei — cu excepţia limbii. Oficial, relaţia poartă numele de tratat. Povestea se reia iar şi iar în mediul afacerilor — ceea ce romanii numeau *societas leonina*, societatea leonină: o firmă mare încheie un contract de asociere, de fuziune cu o firmă mai mică. Din punct de vedere legal, cele două firme intră într-un contract liber, dar, de fapt, firma mare o preia pe cealaltă; deşi pare că cele două firme sunt libere să se asocieze, în realitate firma mică nu are această libertate. Simpla interacţiune nu este suficientă. Deşi validă, ea este formală, prea abstractă. Ce e important în orice relaţie interumană este, în primul rând, puterea relativ autonomă şi generoasă a partenerilor.

În această privinţă, experienţa mea este diferită de a lui Freud — de fapt, este şi similară, prin aceea că mi-am făcut formarea la un institut freudian ortodox din Berlin şi am practicat analiza clasică timp de zece ani. Treptat, satisfacţia pe care o aveam a început să scadă. Am observat că mă plictiseam în timpul şedinţei de psihanaliză. Principala diferenţă dintre mine şi Freud era următoarea: pentru Freud, întreaga situaţie analitică era un mediu de laborator; pacientul era un obiect pe care laborantul, adică psihanalistul, îl observa şi monitoriza tot ce obiectul scotea pe gură. Apoi trăgea varii concluzii pe care i le prezenta pacientului. Din acest punct de vedere, nu sunt de acord nici cu dr. Rogers. Cred că expresia „terapie centrată pe client" este un pic bizară, pentru că orice tip de terapie trebuie să fie centrată pe client. Dacă psihanalistul este atât de narcisic încât nu se poate concentra pe pacient, poate că

ar trebui să-şi schimbe meseria. Nu cred că terapia centrată pe client, lucru care este de la sine înțeles, se reduce la oglindire; chiar din contră.

Cum lucrez eu? Îl ascult pe pacient şi, după ce termină de vorbit, îi spun: „Uite ce vom face noi aici: tu îmi spui orice îți trece prin cap. Nu va fi uşor, pentru că uneori nu vei vrea să-mi împărtăşeşti totul. În acest caz, ce te rog eu este să îmi spui că există ceva ce nu îmi poți dezvălui, pentru că nu vreau să te forțez în niciun fel. Probabil că, până acum în viață, ți s-a spus de mult prea multe ori ce să faci. Însă eu aş aprecia dacă mi-ai putea spune că e ceva despre care nu poți vorbi. Aşadar, eu te ascult. Şi, în timp ce te ascult, îmi vin în minte răspunsurile pe care le-am învățat în timpul formării ca psihanalist. Prin urmare, când tu îmi vorbeşti, eu aud anumite lucruri şi îți spun ce aud, ceva destul de diferit de ce mi-ai spus tu sau de ce ai intenționat să îmi transmiți. Apoi tu îmi spui care-i reacția ta la răspunsul meu. Şi aceasta este structura comunicării noastre. Eu reacționez la ce spui tu şi viceversa şi vedem unde ajungem". Eu sunt foarte activ în timpul şedinței.

Nu fac interpretări; nici măcar nu folosesc acest cuvânt. Spun doar ce aud. Să zicem că pacientul îmi mărturiseşte că îi este foarte frică de mine şi îmi povesteşte o anumită întâmplare, iar eu „aud" că pacientul este extrem de invidios. Să presupunem că este un individ cu un caracter sadic-oral, exploatator şi că ar vrea să îmi ia tot ce am. Dacă am această confirmare în urma unui vis, a unui gest sau a unei asocieri libere, îi spun: „Uite, am extras din asta şi asta faptul că îți e foarte teamă de mine pentru că nu vrei ca eu să ştiu că ai vrea să mă devorezi". Încerc astfel să îl conduc spre un aspect la care nu s-a gândit. Ce vreau să spun este că anumiți psihanalişti, într-o măsură covârşitoare Rogers şi mai puțin unii freudieni, cred că pacientul trebuie să descopere totul singur. Dar această atitudine prelungeşte

enorm procesul, despre care cred că este deja suficient de lung şi de dificil. Ce s-a întâmplat? Sunt anumite aspecte pe care pacientul le refulează; are şi de ce. Îi e teamă să le conştientizeze. Dacă stau acolo şi aştept ore, luni sau poate chiar ani ca rezistenţele lui să fie înfrânte, tot ce fac este să irosesc timpul pacientului.

Fac acelaşi lucru pe care-l face Freud când interpretează visele pacienţilor. Poate că visul pare inofensiv, însă Freud spune că visul arată, de fapt, dorinţa ta de a mă ucide. Eu procedez astfel şi cu alte materiale. Îi spun pacientului ce văd şi apoi analizez rezistenţa pacientului faţă de observaţia mea. Sau, acolo unde nu este prea multă rezistenţă, pacientul va simţi. Pe de altă parte, sunt foarte conştient de faptul că intelectualizarea nu numai că nu ajută, ci face psihanaliza imposibilă. Ce contează este dacă pacientul poate simţi ceea ce spun.

Spinoza era de părere că, în sine, cunoaşterea adevărului nu schimbă nimic dacă nu este însoţită de o cunoaştere afectivă. Acelaşi lucru este valabil şi în cazul psihanalizei. Se poate să aflăm în decursul analizei că depresia de care suferi se datorează faptului că ai fost neglijat în copilărie de mama ta. Poţi să crezi lucrul acesta până-n Ziua de Apoi, dar nu te va ajuta câtuşi de puţin să te faci bine. Poate că exagerez; ajută un pic să cunoşti motivul, dar e ca exorcizarea diavolului. Ani la rând îi sugerezi pacientului că mama lui este diavolul, iar când simte că a reuşit să exorcizeze diavolul, acesta fiind mama care l-a respins, e posibil ca, în cele din urmă, să se simtă mai puţin deprimat, atâta vreme cât depresia sa nu era gravă. Să ştii cu adevărat ce a fost refulat înseamnă să trăieşti acea experienţă în prezent; nu este suficient să înţelegi ce s-a întâmplat. Acea trăire are un efect eliberator, iar trăirea nu înseamnă explicaţie, nu înseamnă să spui „motivul este...”. Dacă ne întoarcem la analogia radiografiei, e ca şi cum ţi-ai

radiografia măruntaiele: aici sunt deprimat. Odată ce trăieşti cu adevărat depresia, poți începe să faci paşi în direcția vindecării. Poți ajunge la următorul stadiu, unde e posibil să simți: „Sunt foarte furios şi-mi pedepsesc soția cu depresia mea”. Pe de altă parte, dacă persoana este foarte bolnavă sau dacă depresia este foarte severă, e posibil ca nici asta să nu ajute.

Condiții preliminare pentru a deveni psihanalist

În orice tratament psihanalitic există un aspect important: calitățile personale ale psihanalistului. Esențiale aici sunt experiența şi capacitatea sa de a înțelege o altă ființă umană. Mulți psihanalişti aleg această meserie pentru că nu se simt confortabil în prezența oamenilor sau simt că nu pot relaționa cu ei, iar psihanaliza le oferă sentimentul de protecție, mai ales dacă sunt aşezați în spatele canapelei. Dar e mai mult decât atât. Dacă psihanalistul nu se teme să îşi inspecteze propriul inconştient, atunci nu îi va fi teamă nici să sondeze inconştientul pacientului şi nu va fi jenat de ce aude.

Ajung astfel la ceea ce s-ar putea numi premisa umanistă a muncii mele de terapeut: nimic din ce-i omenesc nu ne este străin. Totul se află în mine. Sunt un copilaş, sunt un adult, sunt un criminal şi sunt un sfânt. Sunt un narcisic şi sunt un distructiv. Nu există niciun lucru în pacient care să nu fie şi în mine. Şi numai atunci când reuşesc să regăsesc în mine toate acele experiențe pe care mi le povesteşte pacientul, explicit sau implicit, numai atunci când se trezesc şi răsună în mine pot înțelege ce spune el şi îi pot restitui sensul real al vorbelor sale. Atunci se întâmplă ceva foarte bizar: pacientul realizează că nu vorbesc *despre* el sau că îi

vorbesc de sus, ci că mă refer la ceea ce amândoi împărtăşim. După cum stă scris în Vechiul Testament: „Să iubiți şi voi pe pribeag, căci şi voi ați fost pribegi în pământul Egiptului”[3]. Asta te ajută să cunoşti sufletul celuilalt, diferit de tine.

Nu putem cunoaşte un alt om cu adevărat decât dacă am trecut prin aceleaşi experiențe. Să fii psihanalizat nu înseamnă altceva decât să fii deschis către întreaga experiență umană, care este şi bună, şi rea, care este totul. Nu demult, dr. Buber[4] spunea că nu a simțit niciun fel de simpatie pentru Adolf Eichmann[5], deşi era unul dintre opozanții procesului, pentru că nu a putut regăsi nimic din Eichmann în interiorul său. Mi se pare imposibil. Eu îl regăsesc pe Eichmann în mine însumi, regăsesc totul în mine, regăsesc chiar şi sfântul, dacă îmi permiteți.

A fi analizat înseamnă, de fapt — nu să-mi fi descoperit vreo traumă din copilărie sau mai ştiu eu ce alte întâmplări —, că am devenit deschis, că există o deschidere constantă față de tot ce este irațional în mine, motiv pentru care îmi pot înțelege pacientul. Nu trebuie să caut. Acele lucruri sunt acolo. Mai mult, nu am de ce să le caut, *pentru că* pacientul mă analizează în permanență. Cea mai utilă psihanaliză am trăit-o ca psihanalist, pentru că, atunci când îi vorbesc pacientului şi încerc să înțeleg, să simt ce simte această persoană, trebuie să mă uit în mine însumi şi să mobilizez

---

[3] Deuteronomul 10:19, conform www.bibliaortodoxa.ro.

[4] Martin Buber (1878-1965), filosof existenţialist de origine iudaică, născut la Viena. A fost nominalizat de 10 ori la Premiul Nobel pentru Literatură şi de 7 ori la Premiul Nobel pentru Pace. (*N.r.*)

[5] Nazist german care a condus şi organizat exterminarea a 6 milioane de evrei între 1940 şi 1945. (*N.r.).*

acele lucruri iraționale la care se referă pacientul. Dacă pacientului îi este frică, iar eu îmi refulez propria frică, nu am nicio şansă să îl înțeleg. Nu voi reuşi nici dacă pacientul este un caracter receptiv, iar eu nu-mi pot mobiliza propria receptivitate, sau fostu-mi caracter receptiv, care acum s-a diminuat simțitor.

Formarea în psihanaliză ar trebui să includă istoria, istoria religiilor, simbolismul mitologic, filosofia, cu alte cuvinte, toate produsele principale ale minții umane. În schimb, cerința pentru a ajunge psihanalist este să studiezi psihologia şi să deții un doctorat în psihologie. După mine — şi cu siguranță mulți psihologi vor fi de acord — este o pierdere de timp. Se supun acestor condiții pentru că altfel nu pot obține diploma de terapeut recunoscută de stat. Facultatea de psihologie nu ne învață nimic din modul în care lucrează, de fapt, psihanaliştii cu oamenii pentru a le înțelege motivațiile şi problemele; în cel mai bun caz, ni se predă ceva de genul behaviorismului, care, prin definiție, exclude înțelegerea omului, punând accentul pe studiul comportamentului uman şi pe modurile în care acesta poate fi manipulat.

Analistul nu trebuie să fie naiv, adică el e obligat să cunoască lumea aşa cum este şi să aibă o poziție critică față de ea. Cum poate el fi critic față de psihicul şi conştientul unei persoane dacă nu poate manifesta aceeaşi atitudine față de conştientul colectiv şi de forțele care îl animă? Nu cred că este posibil. Nu cred că adevărul este divizibil, în sensul că oamenii pot distinge adevărul doar în chestiunile personale, rămânând orbi în toate celelalte privințe. Nu poți vedea adevărul dacă jumătate de minte ți-e încețoşată. Atâta vreme cât mintea îți este complet deschisă şi alertă, nu mai contează că ai de-a face cu o persoană sau cu o societate, cu o situație, cu orice, chiar şi cu o operă de artă.

Omul trebuie să fie critic şi să privească în spatele aparenţelor. Cred sincer că nu putem înţelege o persoană, un individ, dacă nu avem o atitudine critică şi nu căutăm să înţelegem forţele societale care l-au modelat, care l-au transformat în persoana care este azi. Nu este suficient să ne oprim la povestea familiei. Nu este suficient nici pentru înţelegerea deplină a pacientului. Nici măcar el însuşi nu va şti pe de-a întregul cine este dacă nu va înţelege societatea în care trăieşte, cu toate presiunile şi factorii care acţionează asupra lui. Cred că psihanaliza este în esenţă o metodă de gândire critică, iar gândirea critică este deosebit de dificilă, deoarece se află în conflict cu pierderea avantajelor individului. Nimeni nu este felicitat pentru că gândeşte critic. Avantajele, dacă există, nu apar decât foarte târziu.

După părerea mea, analiza socială nu poate fi separată de cea personală. Ambele fac obiectul viziunii critice asupra realităţii umane. Poate că, pentru a înţelege psihanaliza, este mult mai util să îl citim pe Balzac decât să citim literatură psihologică. Opera lui Balzac ne pregăteşte mult mai bine pentru înţelegerea pacientului în psihanaliză decât tot arsenalul psihanalitic din lume. Balzac a fost un artist desăvârşit, care a creat studii de caz a căror bogăţie stilistică şi profunzime scot la iveală motivaţiile inconştiente ale oamenilor şi-i arată în încrengătura lor de relaţii cu situaţia socială. Aceasta a fost misiunea lui Balzac: a dorit să facă profilul clasei de mijloc din Franţa acelor timpuri. Dacă vreţi să cunoaşteţi inconştientul omului, nu citiţi literatura de specialitate, citiţi Balzac, Dostoievski, Kafka. Din cărţile lor veţi afla cine este omul, mult mai mult decât din cărţile de psihanaliză (şi aici le includ pe ale mele). Găsiţi în ele acel tip de cunoaştere profundă la care ar trebui să aspire psihanaliza.

În ziua de azi, oamenii, şi cu precădere psihanaliştii, trebuie să înveţe, în primul rând, deosebirea dintre

autenticitate şi faţadă, o abilitate din ce în ce mai rară. Majoritatea oamenilor confundă cuvintele cu realitatea, ceea ce este deja o nebunie, şi în plus nu văd diferenţa dintre aparenţă şi realitate. Cu toate acestea, inconştient, o văd. Se întâmplă frecvent ca o persoană să întâlnească, de exemplu, un bărbat simpatic şi plăcut, iar în vis să vadă acelaşi bărbat, care este acum un criminal sau un hoţ, ceea ce sugerează că, la nivel inconştient, persoana ştia că omul este nesincer. Dar în momentul întâlnirii din viaţa reală nu era conştientă de acest lucru. Sigur că nu presupunem că cineva este un criminal — nu în sensul că a ucis, ci că are intenţii răuvoitoare, distructive — până nu avem dovezi. Poate că omul respectiv i-a spus ceva care a flatat-o pe persoana noastră ipotetică. În vise suntem de obicei sinceri, mult mai sinceri decât în starea de veghe, pentru că nu suntem influenţaţi de evenimentele externe.

Relaţia psihanalistului cu pacientul

[Începutul oricărei relaţii necesită încredere reciprocă. Dacă pacientul vrea să ştie dacă am încredere îl el, îi răspund în felul următor:] „La acest moment, am încredere în tine, deşi nu am de ce să am încredere în tine şi nici tu în mine. Hai să vedem dacă vom continua să avem încredere unul în celălalt şi după ce ne vom fi cunoscut mai bine”. Aş minţi dacă i-aş spune: „Sigur că am încredere în tine!” Cum aş putea avea încredere în el dacă nu este o persoană excepţională? Uneori am încredere într-o persoană pe care am cunoscut-o doar de cinci minute. Alteori sunt sigur că nu pot avea încredere într-o anumită persoană, ceea ce e păcat, pentru că nu avem o bază pe care să clădim analiza.

Decizia de a nu începe psihanaliza depinde de mulţi factori. Dacă simt că nu pot avea încredere într-o persoană, dar am o bănuială că ar fi o posibilitate de schimbare, îi

mărturisesc acest lucru, îi spun că nu mi se pare o persoană de încredere, dar că mă gândesc c-ar putea ieşi ceva de acolo. Sau, dacă nu e cazul, găsesc o altă formă prin care îi transmit — fără să o jignesc — că nu suntem prea bine pregătiți pentru a lucra împreună şi îi recomand să meargă la altcineva.

Nu am spus nimănui şi nici nu i-aş spune cuiva că nu poate fi psihanalizat sau că nu poate fi ajutat. Sunt absolut convins că nimeni nu are dreptul să facă această afirmație. Nu sunt Dumnezeu, deci nu pot fi sigur dacă situația cuiva este sau nu lipsită de speranță. Poate că *eu* cred că nu se poate face nimic, dar cum aş putea să am încredere în propria judecată într-o asemenea măsură încât să dau un verdict şi să spun că altcineva nu îl poate ajuta? Prin urmare, nu am încheiat niciodată un interviu inițial sau vreo terapie inițială cu această afirmație. În cazurile unde am considerat că nu sunt terapeutul potrivit pentru un anumit pacient, am încercat să îl recomand unui coleg. Nu am intenționat să găsesc o scuză, ci am făcut recomandarea având conştiința profundă a faptului că este obligația mea să îi ofer pacientului şansa la care are dreptul; cu siguranță nu puteam lua o decizie vitală bazându-mă exclusiv pe judecata mea.

Necesitatea reducerii dependenței diferă în grad de la caz la caz. Un pacient pre-schizofrenic manifestă ceea ce numesc eu un ataşament simbiotic față de psihanalistul său — unde persoana se simte absolut pierdută în lipsa unei legături puternice şi indisolubile cu individul gazdă — sau la mulți schizofreni sau preschizofreni veți observa o astfel de legătură cu figura maternă sau cu figura paternă. Acesta este momentul în care pacientul trebuie confruntat cu necesitatea desprinderii de părinți, cu riscul unei crize psihotice. Unde avem de-a face cu o relație simbiotică, aş

spune că procesul de invidividuație nu a avut loc, deşi pacientul a trecut de stadiul adolescenței.

Freud era de părere că examinarea adâncurilor unui pacient şi *insight*-ul acestuia asupra propriilor procese inconştiente ar trebui să determine schimbări la nivelul personalității şi să îl elibereze de simptome. Aş vrea să remarc cât de revoluționară era această idee, chiar şi în acele timpuri, şi cât de rar se întâmplă în ziua de azi, dată fiind atitudinea contemporană, ca unei persoane să i se dedice atât de mult timp. Din contră, una dintre criticile care i se aduc psihanalizei este că procesul durează mult prea mult, în condițiile în care totul trebuie făcut pe fugă.

Fără îndoială că un tratament psihanalitic incorect ar trebui să fie cât mai scurt posibil, iar unul profund şi eficace ar trebui să dureze cât este nevoie pentru vindecarea pacientului. Cu siguranță, terapeutul e dator să caute metode prin care tratamentul să nu dureze mai mult decât este necesar, însă simpla idee că merită să se dedice sute şi sute de ore unei singure persoane atestă umanismul profund al lui Freud. Argumentul că psihanaliza necesită prea mult timp nu este suficient de puternic, iar dacă este prezentat ca o problemă socială, nu este decât o raționalizare. Cu alte cuvinte, este o raționalizare a ideii că o persoană nu este suficient de importantă încât să merite atât de multă atenție. Se raționalizează, în virtutea perspectivei sociale conform căreia numai cei avuți îşi pot permite acest tratament.

Ideea că dacă nu îți permiți să plăteşti pentru psihanaliză nu te faci bine este contrară învățăturii biblice, conform căreia bogații nu vor intra în împărăția lui Dumnezeu. Nu are niciun sens. Ce contează cu adevărat este efortul pe care îl depune pacientul; pentru o persoană foarte bogată, achitarea tratamentului nu înseamnă absolut nimic. De fapt, reprezintă o reducere a impozitului, care e oricând de

dorit. Prin urmare, diferența este dată de interesul pe care îl acordă psihanalizei, indiferent dacă plăteşte sau nu; bogatul se va autoconvinge că, plătind mai mult, se va face bine mai repede în virtutea faptului că face un sacrificiu financiar. Concepția conform căreia lucrul pe care cineva îl plăteşte este mai important pentru el decât acela pe care-l primeşte gratuit este caracteristică vremurilor moderne. Din contră, dacă plăteşte mai mult pentru psihanaliză, e posibil să o valorizeze chiar mai puțin, deoarece este obişnuit să cumpere. Este un fapt dovedit. Oamenii care au bani nu prețuiesc neapărat ceea ce cumpără.

[Am rezerve în ceea ce priveşte psihoterapia de grup]; trebuie s-o recunosc, deşi nu am făcut niciodată acest tip de terapie, probabil pentru că îmi displace profund. Nu mă pot împăca cu ideea că o persoană vorbeşte despre chestiuni intime în fața a zece alte persoane. Pe de altă parte, am impresia că aceasta este „psihanaliza" celor care nu îşi permit să dea douăzeci şi cinci de dolari pentru o şedință individuală, dar dacă prețul se împarte la zece, devine acceptabil.

Mă gândesc că terapia de grup ar putea fi foarte utilă pentru adolescenți. Atâta vreme cât nu sunt foarte bolnavi şi au probleme similare, poate fi util să vadă că nu sunt singurii care au aceste probleme, iar o abordare didactică superficială, cuplată cu nişte sfaturi bune îi poate face să se simtă mai bine. Însă nu cred sub nicio formă că este un substitut pentru psihanaliză, care este o metodă atât de personalizată şi de intimă, încât nu se pretează terapiei de grup. Din acest punct de vedere, mă declar o persoană conservatoare.

Cred că mediul în care trăim azi înlesneşte o diminuare treptată a intimității în favoarea flecărelii şi susține o atitudine antiumană şi antiumanistă. Nu cred că este favorabilă unei terapii eficiente, decât în anumite cazuri, în

care nu îmi doresc mai mult. Argumentul că relația cu pacientul este artificială nu mă impresionează. Artificială este şi relația dintre doi parteneri de cuplu, prin aceea că nu fac dragoste în public şi cele mai intime momente nu sunt împărtăşite cu zece oameni. Cred că raționalizarea are o poziție privilegiată într-o epocă în care intimitatea se reduce treptat.

8

Funcţii şi metode ale procesului psihanalitic

Activarea energiilor inconştiente şi expunerea alternativelor

Activarea energiilor latente ale unei persoane constituie, de fapt, preocuparea centrală a travaliului analitic. Vă dau un exemplu. Mi-aduc aminte de un bărbat de patruzeci de ani care avea de multă vreme simptome nevrotice pe care reuşea să le țină sub control şi care m-a întrebat într-o zi: „Deci, care sunt şansele să mă fac bine?" Iată ce i-am răspuns eu: „Sincer vorbind, nu aş paria că te vei face bine, pentru că ai trăit patruzeci de ani cu aceleaşi probleme şi nu am motive să cred că o vei lua razna sau că vei muri prematur. Prin urmare, îți vei trăi şi următorii treizeci de ani în acelaşi fel, la fel de nefericit, dar de vreme ce ai rezistat până acum, de ce nu ți-ai duce la fel şi restul zilelor? Se pare că nu e chiar aşa de rău". I-am spus în continuare: „Dacă ai o voință de

fier şi chiar vrei să îţi schimbi viaţa, poate că sunt şanse. Sunt dispus să valorific această şansă şi să te accept ca pacient, dar dacă mă întrebi care sunt şansele, obiectiv vorbind, probabilitatea de a reuşi e destul de redusă". Nu e nimic mai încurajator pentru un pacient decât acest prognostic. Însă, dacă este descurajat de cuvintele mele, e mai bine să nu înceapă tratamentul, deoarece, dacă nu poate accepta adevărul, probabil că îi lipseşte acel impuls esenţial, anume acela de a-şi mobiliza energia.

Această strategie nu dă roade în toate cazurile. De pildă, sunt anumiţi pacienţi atât de înspăimântaţi, de ipohondri, de anxioşi, încât la auzul vorbelor mele ar intra într-o stare de panică şi nu ar mai putea gândi. Astfel de cazuri necesită o abordare diferită. Vorbesc la modul general, pentru a ilustra rolul crucial pe care îl joacă inteligenţa lor atât în psihanaliză, cât şi în viaţa cotidiană. Cred că majoritatea oamenilor eşuează în viaţă pentru că ratează momentul decisiv. De exemplu, dacă aş şti, în momentul în care accept mita, direct sau indirect, că e doar începutul, că voi continua să accept mită şi că mă voi vinde, că voi capitula şi că voi ajunge un om înfrânt şi nefericit, sentimentul stării de bine şi energiile care se activează într-o stare de urgenţă mă vor obliga să spun „nu". E valabil pentru mulţi oameni. Dar prefer să raţionalizez: „Nu e decât un pas, nu contează atât de mult, o să mă mobilizez în final, mai am timp să schimb ceva". Prin urmare, majoritatea oamenilor nu sunt conştienţi de acel moment în care au luat o hotărâre decisivă. Nu o conştientizează decât atunci când e prea târziu. Se vor uita în urmă şi vor spune că soarta lor era deja decisă şi că nu au fost niciodată liberi cu adevărat. Însă nu se poate afirma asta decât retrospectiv. Dacă ar fi fost conştienţi de circumstanţe şi dacă ar fi realizat că dacă fac A se întâmplă B, ar fi avut şansa de a acţiona complet diferit,

deoarece la vremea aceea nu erau atât de bolnavi şi încă nu capitulaseră.

Cred că psihanalistul are o sarcină foarte importantă, anume de a-i prezenta pacientului alternativele reale, foarte direct şi fără menajamente, dar alegând cuvintele potrivite, ca şi cum ar spune-o şi, totodată, n-ar spune-o. Dacă persoana analizată manifestă o rezistenţă şi refuză să înţeleagă cuvintele, care nu sunt prea clare, ea nu va auzi nimic, pentru că nu doreşte să audă nimic. Trebuie să urli, uneori la propriu, însă nu asta vreau să spun, ci să faci o afirmaţie atât de provocatoare, încât să nu o poată ignora.

Motivul pentru care această conştientizare de sine, această conştientizare autentică a propriei situaţii, îi oferă persoanei posibilitatea să se schimbe este că eliberează energiile interioare, permiţându-le să acţioneze. Din păcate nu se poate face nimic dacă ele nu sunt prezente, dacă sunt deja moarte. Pacientul — şi cu precădere analiştii — trebuie să aibă o încredere substanţială în existenţa acestor energii, însă fără a se amăgi singuri. La mulţi oameni, aceste energii sunt atât de slabe, încât nu se mai poate face nimic pentru ei — poate din cauza vârstei, poate pentru că au primit deja atâtea lovituri de la viaţă încât şi-au pierdut orice speranţă. Ar fi iresponsabil din partea psihanalistului să presupună, din principiu, că acest tip de pacient va răspunde pozitiv la confruntarea cu situaţia sa. Probabil că nu, dar măcar va avea o idee despre direcţia vieţii lui şi despre alternativele care îi stau la dispoziţie. Aceasta este una dintre cele mai importante sarcini pe care le are un analist.

A-l ajuta pe analizand să-şi conştientizeze alternativele face parte din analiza pacientului. Nu e vorba despre a emite judecăţi de valoare, ci despre a afirma — ca în orice alt domeniu — ce forţe determină o direcţie sau alta în viaţa pacientului. Acestea sunt toate opţiunile din care poate alege; nu există o altă cale. Majoritatea oamenilor cred cu

tărie în existența soluției imposibile. Vrem să fim liberi, dar şi să rămânem în casa părinților. Vrem să fim în acelaşi timp liberi şi dependenți. Nu funcționează aşa. Nu se poate, e doar ficțiune. Aşa cum nu pot exista oameni independenți şi liberi, dar subjugați de marketingul de masă şi de genul de lucruri care se învață în general. Nu le putem avea pe amândouă. Însă majoritatea oamenilor au tendința de a negocia un compromis, tendință care poate fi considerată o formă de rezistență. Atâta vreme cât aşteptăm un miracol, adică soluția imposibilă, nu vom face nimic cu viața noastră.

Sublimarea, satisfacerea sau renunțarea la năzuințele sexuale

În primul rând, conceptul de sublimare este în sine unul extrem de problematic. Mă îndoiesc chiar că sublimarea există, deşi este un concept foarte popular şi extrem de uşor de acceptat. Când spunem *sublimare*, ne gândim automat la o reacție chimică, în care baza noastră sunt pulsiunile, iar ele sunt sublimate.

Iată o exemplificare simplă a îndoielilor mele. Conform teoriei psihanalitice, chirurgul îşi sublimează sadismul sau — într-o versiune ulterioară — pulsiunea de moarte. Cu alte cuvinte, acesta nutreşte, de fapt, dorința de a răni şi de a tortura; însă el alege o formă indirectă de a o exprima, foarte îndepărtată de cea directă, de exprimarea libidinală, cum i-ar spune Freud, care la acel moment îi este ascunsă. Această teorie este în mod evident falsă; motivația chirurgului este complet alta. Desigur că unii chirurgi vor fi fost motivați de dorința de a răni, dar sunt convins că aceştia sunt cei mai slabi chirurgi din lume.

Din contră, chirurgul este motivat de dorința de a acționa rapid, de a găsi un leac rapid, de o aplecare naturală spre a

lua decizii spontane, de un dar al dexterității. Aşadar, chirurgul acționează în virtutea unor impulsuri sau a unui set de înzestrări şi dorințe umane perfect normale. Astfel se exprimă talentul său, prin urmare el este calm, obiectiv şi foarte rațional în activitatea sa chirurgicală. Un sadic sub acoperire nu ar avea aceste calități. El ar nutri o plăcere ascunsă: ar opera când nu este cazul, ar deschide pacientul deşi nu este necesar, ar fi condus de însuşi impulsul pe care îl sublimează şi care a fost mereu prezent. Acesta nu apare din senin. Orice s-ar spune, în ciuda eforturilor de a-ți sublima impulsurile sadice, rămâi un caracter sadic. Rămâne încă o întrebare deschisă dacă chirurgii au înclinații sadice într-o măsură mai mare decât psihanaliştii, decât specialiştii din alte ramuri ale medicinei sau decât, ferească sfântul, profesorii.

Este perfect adevărat că mulți profesori sunt nişte sadici motivați de dorința de a controla, dar nu cred că se poate afirma că sublimează; ei îşi exprimă sadismul într-un mod foarte direct, adecvat circumstanțelor. Unii profesori le administrează elevilor bătăi serioase, violente, la adăpostul sistemelor care nu-i pedepsesc, iar acolo nu e niciun fel de sublimare. Restul profesorilor le rănesc respectul de sine, sensibilitatea, demnitatea, folosind cuvinte în locul bățului. Unde ar fi, atunci, sublimarea? Cu toții îşi exprimă patima în modurile cele mai benigne în circumstanțele date, deşi îndeplinesc exact aceeaşi funcție. Prin urmare, întregul concept de sublimare mi se pare implauzibil.

Mulți oameni fac lucruri de care, de fapt, vor să scape, însă le fac în ideea că, trăindu-le pe deplin, devin conştienți de ele, şi astfel le pot depăşi. Însă, de cele mai multe ori, nu funcționează. Persoana le cunoaşte semnificația; nu e nimic nou; trăirea rămâne la un nivel superficial. Cred că acest raționament este, practic, rezistență. Aceste lucruri nu se pot schimba nici cu forța.

Din nou, spun că psihanaliza şi practica ar trebui să meargă mână în mână. Să presupunem că cineva s-ar hotărî să renunțe brusc la respectivul comportament. Posibil să fie o soluție, poate chiar una bună. Pe de altă parte, ar putea alege cealaltă variantă, în care cu cât îl practică mai asiduu, cu atât va descoperi mai multe despre sine însuşi — după mine, aceasta e o raționalizare. Soluția optimă ar fi să înceapă să-i reziste, conştient fiind de sentimentul pe care i-l provoacă limitarea lui, renunțarea parțială la el. De preferat ar fi să se întrebe ce simte renunțând, în loc să facă în mod dogmatic un pas decisiv, care dă greş după trei luni, pentru că nu era pregătit să facă acel pas. Cu alte cuvinte, cred că soluția optimă este schimbarea comportamentului concomitent cu analizarea experienței de a-l schimba. Aşa aş răspunde eu, dar, din nou, problema este atât de generală, încât nu se poate oferi un răspuns universal valabil. În concluzie, întrebarea nu are un răspuns unic, pentru că fiecare caz este singular. Fiecare situație şi persoană necesită un răspuns diferit. Mai mult decât atât, nu putem şti niciodată dacă răspunsul este măcar cel corect.

Această renunțare şi analizarea ei sunt mai utile decât trecerea la act, iar analizarea acțiunilor are legătură cu ce apare nou în această confruntare cu impulsurile indezirabile. Sigur că ar trebui ca persoana în cauză să analizeze contextul experienței sadice, şi nu doar să vorbească despre sadism, ci să pătrundă în cele mai mici detalii. Ce sentimente îmi trezeşte, care este semnificația lui, care este legătura sa cu tendințele sadice în general? Chiar dacă acest proces se presupune încheiat, vor mai ieşi la lumină factori suplimentari atunci când observ cum reacționez eu la schimbare. Ce se întâmplă dacă mă comport diferit? Aşa am parte de o experiență nouă: varianta asta de răspuns n-am mai încercat-o niciodată, sau

cel puțin nu într-un context în care să o şi analizez în acelaşi timp.

Inițial, e posibil ca persoana să încerce să renunțe la un moment dat din cauza unui atac de anxietate sau a unei nesiguranțe profunde. Acest eveniment este extrem de util, pentru că devine evident că respectivul comportament este, de fapt, un mecanism de apărare împotriva anxietății, anxietate pe care o putem ulterior analiza. Însă, câtă vreme îl vom perpetua, anxietatea e posibil să nu se manifeste. De fapt, acest lucru e valabil de fiecare dată când suntem împiedicați să recurgem la vreunul dintre comoportamentele noastre obişnuite. Cel mai adesea, funcția lor este să prevină manifestarea anxietății. Ea nu se manifestă decât atunci când întrerupem respectivele comportamente. Nu mă înțelegeți greşit; nu se pune problema de a renunța şi cu asta, basta. Însă capacitatea de a renunța este condiția continuării tratamentului şi a vindecării. Nu cred nici că presiunea este necesară. Putem să facem însă un experiment: Ce se întâmplă dacă renunțăm la el timp de o săptămână sau două? E o strategie complet diferită de a-i spune cuiva să nu mai facă niciodată aşa ceva. Sună a amenințare, a şantaj şi astfel de strategii nu dau niciodată roade.

În general, anxietatea — care formează baza dezvoltării unui simptom — devine evidentă doar atunci când manifestarea simptomului este împiedicată. Probabil Freud avea dreptate când spunea că „tratamentul analitic ar trebui administrat, pe cât posibil, într-un context de privare, într-o stare de abstinență” (1919/2017, p. 199). Posibil să fi exagerat un pic. Dar, în principiu, punerea în act a lucrului pe care vrei să îl analizezi, de care vrei să te debarasezi, restricționează enorm procesul analitic, pentru că nu se ajunge niciodată cu adevărat la anxietatea subiacentă. Nu ajungi să vezi defensele pe care le-ai construit, rezistențele

caracteristice simptomului şi aşa mai departe. Sunt de părere că perversiunile trebuie tratate doar atunci când provoacă suferință, adică doar în cazul în care persoana consideră că este afectată în mod semnificativ, că-i clivează viața, că se află în contradicție cu valorile sale, asta dacă poate descoperi legătura pe care o au cu personalitatea lui şi cum îi influențează relațiile lui cu ceilalți. În caz contrar, nu consider că ar trebui tratate. Cred totuşi că este o problemă serioasă, pentru că fiecare trebuie să se întrebe care este legătura — foarte importantă, de altfel — dintre aşa-zisa perversiune şi elementele sale caracterologice. În ce măsură avem de-a face cu o regresie sau cu o fixație la un stadiu care-l împiedică să dezvolte o relație mai profundă nu doar cu femeile, dar şi cu oamenii în general? Într-un fel, avem de-a face cu o chestiune nu mult diferită de homosexualitate. Deşi nu cred că este o boală, homosexualitatea reprezintă totuşi o restricționare a dezvoltării unei persoane, e drept că într-o măsură mai mică decât perversiunea sadomasochistă. Prin urmare, să spui cu aroganță că homosexualii nu sunt capabili de iubire, că sunt narcisici şi aşa mai departe — ce naiba, drept cine ne credem să emitem astfel de judecăți?

Despre recunoaşterea rezistenței

Poate cel mai important aspect în psihanaliză este recunoaşterea rezistenței. Analistul care a expus fenomenul de rezistență în complexitatea sa este Wilhelm Reich. Aceasta este, de fapt, principala sa contribuție în domeniul psihanalizei. Consider că celelalte aporturi ale sale sunt discutabile sau foarte problematice. O altă contribuție la fel de importantă este că a fost singurul — după Georg Groddek — care a conştientizat rolul esențial pe care îl joacă

relaxarea corpului în depăşirea refulării, teorie subliniată în cartea sa, *Character analysis* (W. Reich, 1933).

Rezistența este unul dintre cele mai problematice aspecte, nu doar în analiză, ci şi în viața oricărei persoane care încearcă să se dezvolte, să trăiască, pur şi simplu. Se pare că omul prezintă două tendințe foarte puternice: una este de a înainta, şi care se activează în momentul naşterii — impulsul de a ieşi din uter —, cuplată cu o frică paralizantă de tot ce este nou, diferit, am putea spune chiar o frică de libertate, de risc, şi o tendință contrară, dar la fel de puternică, de a fugi, de a se întoarce. Această teamă de noutate, de nefamiliar, de nesiguranță în fața a ceea ce nu a trăit se traduce în rezistență, în varii manevre care ne țin în loc şi nu ne permit să avansăm, să facem ceva curajos.

Rezistența nu este defel o chestiune specifică analizei. Din contră, majoritatea problemelor abordate în analiză, precum rezistența sau transferul, sunt mult mai importante ca probleme fundamental umane. Ca aspecte specifice analizei, ele sunt relativ restrânse, căci cât de multe persoane ajung până la urmă într-o analiză? Dar, în termeni umani generali, rezistența şi transferul sunt printre cele mai puternice forțe emoționale care există.

Noi, oamenii, nu suntem niciodată mai înşelători decât atunci când ne raționalizăm rezistențele. Tot o formă de rezistență este şi însănătoşirea. Orice progres trebuie privit cu suspiciune, mai degrabă decât cu satisfacție şi bucurie. Deoarece se întâmplă adesea ca progresul să marcheze începutul compromisului, a mulțumirii cu noi înşine: „Este evident că nu mai sunt atât de bolnav ca la început"; este suficient însă pentru a ne împiedica să facem acel pas decisiv care ar rezolva radical problema, prin înaintare. Drept urmare, este foarte important să privim progresul cu scepticism. Eşecurile sunt preferabile succeselor, atâta vreme cât, după cum spunea Nietzsche: „Ceea ce nu mă

ucide mă face mai puternic”. Anumite eşecuri ne sunt fatale, însă, per total, succesul este unul dintre cele mai periculoase lucruri pentru un om. Şi, de obicei, el serveşte drept rezistență față de înaintare.

Desigur, rezistența are multe alte forme; o persoană îşi exprimă rezistența asaltându-l pe analist cu vise, aşa că poți ajunge să asculți vise cu anii; aceştia sunt visătorii buni şi nimic nu este analizat, deoarece visul este foarte izolat; analizezi visul, dar nu analizezi pacientul.

O altă formă de rezistență este pălăvrăgeala. Marea idee a lui Freud a fost să înlocuiască hipnoza cu asocierea liberă. S-a gândit, astfel, că, dacă atinge fruntea unei persoane şi-i spune: „De fiecare dată când te ating pe frunte, să spui orice-ți trece prin minte”, va obține un fel de sugestie hipnotică mai scurtă şi mai eficientă. E foarte adevărat, dar, între timp, s-a renunțat la această formulă, care a fost înlocuită cu: „Spune tot ce-ți trece prin minte”. Aşadar, persoana vorbeşte despre toate banalitățile vieții, repetă de o sută de mii de ori ce i-a zis mamă-sa, ce i-a zis tată-său, ce i-a zis soțul, cum s-au certat, iar analistul ascultă conştiincios, deoarece pacientul relatează ce-i trece prin minte. Desigur, aceasta este o formă de rezistență pe care un analist nu ar trebui s-o permită niciodată, deoarece este absolut irelevant să asculți toate detaliile banale ale certurilor şi reiterările tuturor acelor lucruri personale care sunt inutile — acestea nu fac decât să umple timpul. Sunt, în mod esențial, o rezistență.

Îmi amintesc de un seminar la Institutul William Alanson White, unde un analist a prezentat un caz. După ce am ascultat o oră, am spus: „Toate astea sunt atât de banale, încât nu ştiu cum suportați să stați să le ascultați timp de o oră. Nu vorbeşte decât de convorbirile telefonice cu iubitul ei, psihologizează, se întreabă dacă ar fi trebuit să-l sune sau nu, de parcă ar avea vreo importanță”. Răspunsul

colegului meu a fost: „Nu-i aşa, ea vorbea foarte serios, pentru ea era o problemă reală”. Cu o atitudine foarte generoasă, a continuat: „Bine, am o înregistrare”. I-a cerut pacientei permisiunea să prezinte înregistrarea şi, după primele cinci minute, tot grupul a izbucnit în râs, împreună cu el, pentru că era evident din vocea ei că era cât se putea de frivolă. Discursul ei n-avea nicio valoare, niciun sens. Cu alte cuvinte, asocierea liberă se transformase în vorbărie liberă. Iar „vorbăria liberă” e de-a dreptul moartă atunci când o persoană începe să flecărească şi să vorbească despre lucruri al căror singur sens e acela că sunt considerate a fi o problemă psihologică. Totul este o problemă psihologică. Atunci, după opinia mea, sarcina analistului este s-o întrerupă şi să-i spună: „Îmi povesteşti toate acestea doar ca să umpli timpul şi nu are sens; sunt prea plictisit, nu voi asculta aşa ceva”. Şi de ce aş face-o? Este indecent să asculți timp de o oră lucruri plictisitoare şi nu poți fi plătit pentru asta. Nicio sumă nu e suficient de mare ca să compenseze acest sacrificiu; de fapt, chiar ar fi o indecență să accepți bani pentru aşa ceva.

În multe cazuri are loc un fel de *gentleman agreement* conform căruia nici pacientul şi nici analistul nu-şi vor strica somnul unul celuilalt. Pacientul doreşte satisfacția de a vorbi, de a fi analizat şi de a-şi recăpăta sănătatea şi de a se găsi pe sine însuşi, iar analistul trebuie să-şi câştige traiul. Totodată, preferă să nu fie prea perturbat, totul trebuie să decurgă lin şi aşa că, după o vreme, găsesc un echilibru, în care pacientul vorbeşte despre probleme aşa-zis semnificative şi toată lumea e fericită. Nu spun că lucrul acesta e valabil pentru toți analiştii. Freudian sau nu, n-are nici cea mai mică importanță, diferă doar limbajul, dacă vorbeşti de o sută de ori despre fixația ta asupra tatălui şi te interesează un anumit tip pentru că e o figură paternă sau dacă povesteşti despre mama ta, care nu ți-a oferit

suficientă iubire, motiv pentru care te îndrăgosteşti de o anume fată, care îți oferă iubire şi aşa mai departe. Toate acestea sunt baliverne şi reprezintă unul dintre principalele motive de rezistență.

Transfer, Contratransfer şi Relația reală

Un alt element important în procesul terapeutic este transferul. Acest concept este aproape cel mai important aspect al vieții omului. [E. Fromm, 1990, pp. 45-52]. Astfel putem explica sacrificarea copiilor pentru slava lui Moloh[6], idolatrizarea dictatorilor precum Mussolini sau Hitler ori sacrificarea propriei vieți în numele vreunui idol ideologic. Însă conceptul analitic freudian de transfer este mult prea restrâns. Sensul în care Freud a folosit acest termen — sens păstrat până azi de majoritatea analiştilor — este unul literal: pacientul transferă un afect asociat anterior unei figuri importante din copilărie — mama sau tatăl — asupra analistului. Într-o mare măsură, procesul este valid.

Harry Stack Sullivan a ilustrat conceptul de transfer printr-un caz al unei paciente pe care a tratat-o timp de o săptămână. La finalul curei psihanalitice, în timp ce îşi luau la revedere, pacienta a remarcat: „Domnule doctor, acum observ că nu purtați barbă". Sullivan avea, într-adevăr, doar o mustață mică, îngrijită. În tot acest timp, ea era convinsă că doctorul avea barbă, deoarece îl asociase atât de mult cu tatăl ei, încât efectiv transferase figura acestuia asupra psihanalistului. Pacienta a văzut în psihanalist figura tatălui ei, la propriu, pentru că, la nivel emoțional, era tatăl ei, parcă ar fi fost făcuți din acelaşi aluat. Acesta este sensul

---

[6] În Biblie, zeul triburilor din Canaan şi Fenicia, căruia îi erau jertfiți copii. (*N.r.).*

restrâns al termenului: transferul sentimentelor pe care copilul le-a nutrit față de o persoană semnificativă asupra unei alte persoane. Dar probabil că aceasta nu este esența transferului. Mai important este sensul său general.

Transferul exprimă nevoia unei persoane de a găsi pe cineva care să preia responsabilitatea, o mamă care oferă dragoste necondiționată, un tată care laudă şi pedepseşte, care critică şi educă. Chiar şi cei care au crescut fără o mamă şi un tată, chiar şi cei care nu au apucat să fie copii vor simți această nevoie atâta vreme cât nu au devenit ei înşişi cu adevărat umani şi nu şi-au câştigat independența totală. Dacă vrem să înțelegem nevoia acestor oameni de a găsi ceea ce am numi călăuze, protectori, zei şi zeițe, nu e suficient să ne gândim la copilărie. Trebuie să privim întregul context social în care omul este atât de neajutorat, atât de dezorientat de informațiile eronate cu care îl bombardează cultura în care trăieşte, atât de înfricoşat, atât de nesigur, încât nu e de mirare că tânjeşte să aleagă pe cineva drept idol, cineva despre care să poată spune: „Iată-l pe Dumnezeul meu". Aceasta este persoana care mă iubeşte, care îmi arată drumul, care mă răsplăteşte, pentru că nu mă pot descurca de unul singur.

Transferul este consecința faptului că nu am reuşit să ne dobândim libertatea şi, prin urmare, simțim nevoia de a avea o entitate pe care să o idolatrizăm, un idol în care să credem pentru că numai aşa putem alunga teama şi îndoiala față de lumea înconjurătoare. Într-un anumit sens, adultul nu este mai puțin neajutorat decât copilul. Ar *putea* fi mai puțin neajutorat, atâta vreme cât creşte devenind o ființă pe deplin independentă, dezvoltată. În caz contrar, va fi tot atât de neajutorat ca un copil, aruncat într-o lume pe care nu o poate controla, pe care nu o înțelege, care îi provoacă teamă şi nesiguranță. Prin urmare, în timp ce copilul caută protecția unui adult — mama sau tatăl — din

motive biologice, adultul caută ființa protectoare din motive sociale şi istorice.

Transferul este un fenomen ce poate fi găsit în relația unei persoane nevrotice sau nerealiste cu psihanalistul său, dar şi cu mulți alții: un profesor, soția, un prieten sau o figură publică. Aş defini transferul în context psihanalitic ca un mod irațional de a relaționa cu o altă persoană, care poate fi analizat prin metoda psihanalitică. Transferul în alte contexte este acelaşi, funcție de cât de rațională este persoana, însă nu e analizabil, nu se află pe masa de operație.

O persoană impresionată de putere va căuta protecția unei figuri care deține puterea. Ea va manifesta față de psihanalist aceeaşi venerație şi aceeaşi supraestimare pe care le are față de profesorul său, față de o figură politică, față de preot sau de o altă figură religioasă. Mecanismul este acelaşi. Psihanaliza este singurul cadru în care poate fi discutat acest tip irațional de relaționare, ce are în spate o nevoie a respectivei persoane.

Transferul nu este o simplă repetiție, ci nevoia unei persoane de a găsi pe cineva care să îi satisfacă nevoile. De exemplu, o persoană slabă, nesigură, incapabilă să îşi asume riscuri sau să ia decizii va căuta toată viața pe cineva sigur pe sine, hotărât, puternic, în care îşi poate găsi refugiul. Acesta este genul de şef pe care îl va căuta, tipul de profesor de care se va ataşa studentul şi asta va căuta în analistul său. Din contră, o persoană narcisică are impresia că lumea este plină de idioți. Orice critică îi confirmă faptul că psihanalistul este un idiot, profesorul este un idiot, şeful este un idiot şi, de fapt, toți sunt nişte idioți. Deşi toate acestea sunt exemple de transfer, ele primesc acest nume doar în cadru psihanalitic, unde poate fi analizat.

Analistul şi analizandul se întâlnesc cu adevărat unul cu celălalt pe două paliere diferite: transferul şi

contratransferul. În ce priveşte contratransferul, e clar: analistul are tot felul de atitudini iraționale față de pacient. Se teme de el, vrea să fie admirat sau iubit de pacient. E păcat, nu ar trebui să se întâmple aşa, deoarece propria analiză ar fi trebuit să-l aducă pe analist în postura de a nu-şi mai dori să fie atotiubit. Dar, în realitate, lucrurile nu stau mereu aşa.

Cred că este greşit să presupunem că orice interacțiune între psihanalist şi pacient se reduce la transfer. Acesta este doar un aspect al relației; mult mai semnificativă însă este realitatea a doi oameni care vorbesc unul cu celălalt. Deşi în era telefonului şi a radioului această realitate nu prea e luată în serios, mie mi se pare că este una dintre cele mai serioase. O persoană vorbeşte cu o alta. Aceşti oameni nu vorbesc despre chestiuni mundane, ci despre ceva extrem de important, anume viața persoanei.

În plus față de transfer şi contratransfer, relația terapeutică este caracterizată de faptul că sunt implicate două persoane reale. Atâta vreme cât nu este psihotic, pacientul are un sentiment despre cine este cealaltă persoană, iar psihanalistul are un sentiment despre cine este pacientul, iar acesta nu este transfer. Un aspect extrem de important al tehnicii psihanalitice este faptul că analistul e nevoit să bâjbâie permanent pe două căi: trebuie să se ofere pe sine ca obiect de transfer şi analiză, dar trebuie, de asemenea, să se ofere pe sine ca persoană reală şi să răspundă ca o persoană reală.

Câteva remarci privitoare la lucrul cu visele

Interpretarea viselor este cam cel mai important instrument pe care-l avem în terapia psihanalitică. Putem analiza la nesfârşit afirmațiile pacientului, asocierile libere, sau actele ratate şi tot nu vom găsi ceva mai revelator ca visele. Aici

sunt întru totul de acord cu Freud, că visul reprezintă „calea regală” spre înțelegerea inconştientului. În privința diferenței dintre abordarea visului la Freud şi la Jung, nu aş putea să spun că mă plasez într-o tabără sau alta.

În primul rând, pentru Freud, visul face referire la trecut, adică dorințele, dorințele instinctuale care apar în vis îşi au originea în trecut. Mai mult, el era convins că mesajul aparent este distorsionat şi că adevăratul înțeles al visului — conținutul latent, după cum îl numea — trebuie extras din conținutul manifest. Din contră, pentru Jung, visul este un mesaj clar, nu distorsionat. Nu cred că este adevărat, iar multe dintre visele analizate de el au fost interpretate greşit în baza acestei premise.

În cartea *Limbajul uitat. O introducere în înțelegerea viselor, basmelor şi miturilor (1951/2019)* am propus din start o distincție între simbolul accidental şi cel universal. Un vis care face referire la un anumit oraş, o casă anume sau se desfăşoară într-o anumită perioadă este un exemplu de simbol accidental, şi numai asocierea pe care o face pacientul cu elementele visului îi relevă înțelesul. Altfel, ca psihanalist, nu am cum să îl interpretez. Să luăm următorul vis:

> O persoană visează că este mai întâi într-o clădire închisă, mare, apoi se vede în compania unei fete, dar de data aceasta îi este teamă să nu fie recunoscut; apoi se plimbă cu acea fată pe o plajă, mergând împreună pe suprafața oceanului, noaptea, iar în a treia parte a visului este singur, între ruine aflate la dreapta lui şi stânci la stânga.

Aici nu e neapărat nevoie de asocieri libere, pentru că visul conține simboluri universale. Avem de-a face cu o regresie în adâncuri. La nivel conştient, pacientul se află în compania acestei fete — în viața reală, el este căsătorit. Se află într-o clădire mare — simbol matern. Este cu fata, dar e înspăimântat. În a doua parte, fata este încă acolo, dar e

noapte, iar în final este singur, lângă mama mutilată, reprezentată de stânci şi ruine. Acest vis formulează problema principală a pacientului, fără a fi nevoie să înţeleagă sau să facă asocieri. (Îmi întreb fiecare pacient dacă se poate gândi la vreo asociere, pentru că uneori sunt utile — am observat că multe vise conţin un material refulat esenţial.)

Visul nu este doar un mesaj deschis. Sunt şi multe vise în care ceva important este refulat. Jung ne oferă un foarte bun astfel de exemplu, în autobiografia sa publicată postum (Jung, C.G., 1963/2004, pp. 216-217):

> Deodată [...], răsună cornul lui Siegfried, iar eu ştiam că trebuia să-l ucidem. [...] Plin de scârbă, dar şi de remuşcarea de a fi distrus ceva atât de mare şi de frumos, am dat să fug, mânat de teama să nu se descopere crima. Atunci începu să cadă o ploaie puternică şi am ştiut că ea va şterge toate urmele faptei. [...] Când m-am trezit din somn, m-am tot gândit la visul avut [...] până la momentul cumplit când glasul zise: „Dacă nu desluşeşti visul, trebuie să te împuşti". [...] Am început să cuget din nou şi, dintr-odată, sensul visului mi se dezvălui [...]. Visul arăta că atitudinea întruchipată de Siegfried, eroul, nu mi se mai potrivea mie. De aceea el trebuia răpus.

Acest vis este într-adevăr distorsionat, pentru că numele Sigmund (Freud) devine Siegfried. Aceasta este singura distorsiune. Jung nu a realizat că înfăptuia în vis ceea ce Freud îi spusese dintotdeauna că vrea să facă, şi anume să îl ucidă. Nu a fost în stare să înţeleagă un mesaj atât de simplu, acela că, dacă nu va desluşi visul, va trebui să se împuşte. În realitate, dacă nu i-ar fi scăpat semnificaţia visului, adică dorinţa sa de a-l ucide pe Freud, a fi trebuit să se sinucidă. Prin urmare, Jung a găsit o explicaţie contrară adevăratului sens al visului.

Acest vis este un exemplu de distorsiune, o refulare absolută şi apoi o interpretare raţionalizantă, o combinaţie destul de frecventă. Din acest motiv, ipoteza lui Jung că

forma manifestă este identică cu ceea ce Freud numea conținut latent este pur și simplu falsă.

În multe privințe, ceea ce numesc simboluri universale sunt, de fapt, arhetipurile jungiene. O discuție teoretică despre opera lui Jung nu este deloc ușoară, deoarece, în ciuda scriiturii excepționale, exprimarea sa este uneori neclară. De asemenea, nu este întotdeauna ușor să descifrăm sensul conceptelor sale. Totuși, conceptul de arhetip este unul extrem de rodnic. Cel puțin, putem afirma, din perspectivă umanistă, că, de vreme ce omul este constant în condiția sa existențială, adică gravitând mereu între conștiința de sine și predestinare — ca animal —, el are un număr finit de soluții și răspunsuri la întrebările vieții. Aceste răspunsuri pot fi regresia la pântecul mamei, găsirea siguranței și obedienței față de tată, sau răspunsurile perpetue ale marilor religii și ale filosofiilor umaniste, anume dobândirea armoniei cu lumea înconjurătoare și dezvoltarea capacităților sale umane, cu precădere rațiunea și dragostea. Cu alte cuvinte, omul trebuie să aleagă dintr-un număr limitat de răspunsuri la întrebările vieții, iar simbolurile care le reprezintă sunt, și ele, limitate. Ele sunt universale, deoarece nu există decât un om.

Omul nu are la dispoziție decât o mână de alegeri. De exemplu, simbolul eroului se referă la omul care își asumă riscuri pe drumul spre individuare. Sau, după cum aflăm din Vechiul Testament, Abraham este un erou, deoarece Dumnezeu îl îndeamnă: „Ieși din țara ta, din rudenia ta și din casa tatălui tău și vino în țara pe care ți-o voi arăta”. [Gen 12:1-3] Simbolul eroului este întotdeauna reprezentarea unui om care își riscă întreaga existență în căutarea independenței, un individ curajos care renunță la certitudine riscând incertitudinea. Aceasta face parte din soarta omului și este una dintre posibilitățile pe care le are

la dispoziție. Cealaltă este să nu își asume riscuri pe drumul spre individuare și să rămână în preajma mamei, a căminului, a familiei, a pământului, alungând astfel posibilitatea de a-și câștiga independența.

Alegerea momentului și formei optime în care psihanalistul îi dezvăluie pacientului semnificația unui vis depinde de context. Dacă un pacient îmi povestește un vis în a doua ședință, probabil că nu-i voi spune prea multe, deoarece voi presupune că nu ar înțelege interpretarea mea. Însă există o categorie de oameni sensibili (foarte departe de un diagnostic de psihoză) cărora le place poezia și care ar înțelege interpretarea mea, în virtutea faptului că nu sunt atât de atașați de cuvinte și de chestiuni concrete. Poate că, încă din a doua ședință, i-aș spune pacientului care visează case impozante și ruine: „Am impresia că îți e teamă c-ai putea fi desprins de viață, blocat alături de ceva mort, ceva care se degradează treptat". Exact așa este pacientul.

Felul în care abordez visul depinde de cât de mult cred eu că poate înțelege pacientul la acel moment. Nu sunt foarte prudent, decât cu pacienții care probabil nu ar înțelege. În cadrul seminarelor mele, le sugerez uneori studenților care prezintă cazuri reale să le ofere interpretări pacienților, la care ei răspund: „Aș spune ceva, dar mi-e teamă că pacientul nu ar fi pregătit să audă ce am eu de spus". De cele mai multe ori, prima mea reacție este ceva de felul: „De fapt, tu ești cel care nu este pregătit, pentru că îți este teamă să-ți pui pielea la bătaie oferindu-i pacientului o sugestie care l-ar putea înfuria sau tulbura și pentru că nu ești sigur că e corect ce spui — ca și cum ar exista un răspuns corect —, dar nu ești pe deplin convins de interpretarea ta". Pentru a desluși cu adevărat semnificația unui vis, este nevoie de o experiență îndelungată, de sensibilitate și de ceea ce se numește „empatie".

9

Christiane. Studiu de caz şi remarci privitoare la metoda terapeutică şi la înţelegerea viselor

Primele trei şedinţe şi primul vis

Terapeut: Am început să o tratez pe această pacientă acum un an şi jumătate. Îmi propun să iau notiţe după primele trei sau patru şedinţe. De obicei nu prea îmi mai notez după această perioadă, dar păstrez o evidenţă a viselor. Vă voi da câteva detalii despre primele şedinţe, despre istoricul familial şi voi prezenta o serie de vise.

Christiane este o femeie de douăzeci şi opt de ani, foarte atractivă, foarte elegantă, sigură pe sine, sofisticată, o persoană destul de convenţională, cu trăsături puternice, dar cu o privire ternă. A început prin a spune că fusese foarte deprimată în săptămâna anterioară, când sărbătorise a cincea aniversare a căsătoriei. Se măritase la douăzeci şi trei de ani. În aceeaşi săptămână fusese contactată de un fost iubit pe care îl voi numi Uwe. Au avut o conversaţie telefonică lungă. Şi-au dezvăluit unul altuia că încă se iubeau. A ţinut să menţioneze în acest context că părinţii ei nu l-au acceptat niciodată pe Uwe pentru că avea interese artistice, cu precădere poezia. Pe de altă parte, tatăl ei îl admira pe soţul lui Christiane, care absolvise o facultate prestigioasă.

Mi-a spus că este foarte nefericită, iar această nefericire a luat o formă nouă săptămâna trecută. În timpul controlului anual, i-a mărturisit doctorului ginecolog că nu avusese niciodată orgasm. În urma discuției pe această temă, ginecologul i-a recomandat să vină la mine la un consult. Christiane i-a urmat sfatul şi m-a sunat. Mi-a spus de la început că nu luase niciodată în considerare varianta psihanalizei, dar acum i se părea o idee bună.

Deşi duce o viață confortabilă — locuieşte într-un apartament elegant, nu au probleme financiare, are mulți prieteni —, este extrem de nefericită şi nu crede în viitorul căsniciei ei. Soțul ei, în vârstă de treizeci de ani, nu ştie că este nefericită. După el, totul este bine. Christiane este responsabilă pentru aspectele administrative ale vieții lor. Dacă se strică ceva în apartament, ea este cea care anunță administratorul etc., deşi amândoi lucrează şi nici ea nu este acasă pe timpul zilei. El este complet concentrat asupra carierei sale de manager. Ea îl descrie ca fiind o persoană conservatoare, dedicată sistemului, atât în viața profesională, cât şi acasă.

Din păcate, contactele sexuale sunt rare — de două sau trei ori pe lună — şi plictisitoare. Pentru că soțului îi este destul de greu să aibă o erecție, când fac sex de obicei îi ia sub un minut să ajungă la orgasm. Christiane şi-a pus problema divorțului, însă perspectiva o înfricoşează, ştiind că le-ar provoca părinților o mare durere.

Christiane lucrează în departamentul de Resurse Umane din cadrul unei corporații, unde câştigă cincisprezece mii de dolari pe an. Ulterior, îmi mărturiseşte că mai încasează încă pe atât dintr-un fond fiduciar. A absolvit facultatea de literatură şi apoi a urmat un master în economie la o altă facultate. Un detaliu trebuie menționat aici: motivul pentru care a ales cea de-a doua universitate a fost că avea câțiva prieteni în zonă. Inițial, şi-a depus dosarul pentru un

master în literatură, însă a completat formularele superficial, în grabă, aşa că nu a fost o surpriză că nu a fost acceptată. Ulterior, a încercat la facultatea de economie şi a fost admisă. Când vorbeşte despre studiile ei, Christiane devine tăcută, anxioasă şi se comportă aproape copilăreşte. Are comportamentul unei fete de optsprezece sau nouăsprezece ani. Nu se simte în largul ei şi nu ştie ce să spună, altceva decât că este foarte nefericită. Nu este fericită decât în compania fiicei sale în vârstă de un an, de care se ocupă bona pe timpul zilei. Altfel, deşi are mulţi prieteni, îmi spune că nu face nimic extraordinar şi că viaţa ei a fost întotdeauna lipsită de bucurie. În cuvintele ei: „Mă simt prinsă într-o cămaşă de forţă emoţională. Mereu am fost o persoană convenţională".

Fromm: Aş vrea să îţi pun o întrebare: A spus la început că, dacă ar divorţa, şi-ar supăra familia. Nu a menţionat niciodată problema copilului? Dacă ar divorţa, probabil i s-ar acorda custodia datorită vârstei copilului, nu?

Terapeut: Corect. Nu consideră că ar fi o problemă, pentru că salariul ei şi fondul fiduciar i-ar asigura o situaţie financiară bună.

După cum mi-a spus: „Până să-l cunosc pe Uwe, la şaptesprezece ani, fusesem mereu o persoană convenţională". „O dată", a continuat ea, „am stat până dimineaţa cu el şi ai mei au fost furioşi. A fost prima şi ultima oară când m-am comportat ca o rebelă." De atunci, mereu m-am conformat. Uwe a sunat-o din Düsseldorf, unde locuieşte cu soţia lui. Au păstrat întrucâtva legătura de-a lungul anilor. De la optsprezece până la douăzeci de ani, s-au întâlnit ocazional pentru sex. Deşi îi plăcea compania lui, a ştiut întotdeauna că nu ar putea fi împreună.

Fromm: Să înţeleg că în această relaţie nu era frigidă?

Terapeut: Nu a avut niciodată orgasm, nici măcar în acea perioadă. În zilele anterioare primei noastre şedinţe, a vorbit zilnic la telefon cu Uwe, cam o oră, o oră şi jumătate. Era sigură că ar fi avut o aventură dacă ar fi locuit mai aproape. Într-un acces de disperare, i-a mărturisit soţului ei că Uwe a sunat-o din Düsseldorf. El a ridicat din umeri şi nu a spus nimic.

Deşi Christiane simte că ceva nu este în regulă în căsnicia ei, ar fi trebuit să fie partida perfectă. „Tata şi mama erau convinşi că vom avea o căsnicie de succes; părinţii mei m-au ghidat întotdeauna când venea vorba de decizii importante." A precizat că tatăl ei este directorul unei companii cunoscute şi preşedintele unei organizaţii importante. La acel moment, şi-a adus minte de un vis pe care l-a avut în dimineaţa de dinaintea şedinţei.

> *Visul 1*: Sunt domnişoară de onoare la o nuntă, însă port o rochie simplă în loc de rochiile de bal pe care le poartă celelalte invitate, prin urmare nu îmi pot îndeplini atribuţiile.

Christiane nu a putut să spună altceva despre semnificaţia visului decât că nu îi place să se simtă nelalocul ei.

Fromm: Avem informaţii despre primele trei şedinţe cu această femeie. Are douăzeci şi opt de ani, este nefericită — depresia este un termen fizic, iar nefericirea este un termen uman. Aici nu putem fi prea siguri. Orice femeie ar fi nefericită în situaţia ei: prinsă într-o căsătorie cu un bărbat pe care nu-l iubeşte şi care n-o iubeşte şi prizoniera părinţilor până la vârsta de douăzeci şi opt de ani. O femeie care nu a făcut niciodată ce şi-a dorit, ci doar a îndeplinit dorinţele părinţilor ei. Evident că este nefericită. Însă nu ştie de ce se simte aşa. Crede că de vină este căsnicia sa.

Aş vrea să remarc felul în care se exprimă majoritatea oamenilor în ziua de azi: unii *au* o căsnicie nefericită, alţii

au o căsnicie fericită. Veți observa că, de fapt, cei care declară că *au* o căsnicie fericită nu sunt chiar atât de fericiți. Pentru că nu poți *avea* o căsnicie, fie ea fericită sau nefericită. Poți fi fericit sau nu cu soția sau cu soțul tău. Însă căsnicia este percepută ca o posesiune, ca o instituție. *Am* acel ceva. Majoritatea oamenilor în ziua de azi spun ceva de felul: *Am* o problemă, când, de fapt, ei nu au o problemă. Poate că problema îl are pe individ.

Ce înseamnă „*Am* o problemă”? Aceasta e doar o expresie prin care oamenii traduc o stare psihică în termenii unei relații de posesiune. Tot astfel, spunem „*Am* un soț”, „*am* copii”, „*am* o maşină”, „*am* o căsnicie bună”, „*am* insomnii” în loc de „nu pot să dorm”. Folosim substantive cuplate cu verbul „a avea” în loc de verbe, cum ar fi corect: „Nu pot să dorm”, „Sunt nefericit”, „Iubesc” sau „Nu iubesc”. Această tendință bizară, de a înlocui verbul cu substantive pe care le posed, a fost menționată pentru prima oară în secolul al XVIII-lea. Am aflat din scrierile doctorului Chomsky de un scriitor pe nume Du Marsais, care a observat exact acest lucru, anume că oamenii exprimă sentimente sau stări în termeni de posesie.

Fără îndoială că oamenii care fac afirmații de tipul „am o căsătorie nefericită” sau „am o căsătorie fericită” se protejează, de fapt, de sentimentele implicate acolo. Astfel, căsnicia devine una dintre multiplele proprietăți. Mai târziu, Marx a remarcat că oamenii vorbesc despre iubire, şi nu de actul de a iubi. Dragostea se transformă într-un substantiv: „Primesc dragoste” „Ofer dragoste”, „Copilul nu a primit suficientă dragoste” — sau, de obicei, „Nu *prea* a primit dragoste”. Exprimarea aceasta mă duce cu gândul la o bucată de brânză. Ce înseamnă „nu prea”? Ori iubesc, ori nu. Pot iubi, într-adevăr, mai intens sau mai puțin intens, însă a spune „nu prea” sau „suficientă” dragoste este ca şi cum ai spune că nu prea a primit lapte sau mâncare.

Folosirea substantivelor în conexiune cu verbul „a avea” nu este decât un mecanism de apărare în faţa trăirii unei experienţe.

Am ţinut să fac această paranteză la mărturisirea lui Christiane că *are* o căsnicie nefericită sau că *are* probleme în căsnicie. Ce este, de fapt, căsnicia? În esenţă, avem doi oameni care trăiesc împreună, care sunt căsătoriţi din punct de vedere legal, printr-o ceremonie, însă căsătoria devine un obiect, care poate fi bun sau rău, fericit sau nefericit, lipsit de orice experienţă personală.

Părerea mea este că este foarte important ca analistul să îi atragă atenţia clientului asupra limbajului pe care îl foloseşte şi asupra rolului pe care îl îndeplineşte acesta. Acest lucru este valabil nu doar în ceea ce priveşte alăturarea substantivului cu verbul „a avea”. Nu intenţionez să-mi îndemn clientul să facă o analiză a limbajului aşa cum se practică în şcolile de filosofie britanice, ci doar să caute să vadă ce se află în spatele cuvintelor sale şi de ce alege o anumită exprimare. De cele mai multe ori, acest exerciţiu este la fel de relevant ca analiza unui vis şi la fel de edificator, pentru că se poate demonstra destul de uşor că o anumită exprimare denotă o motivaţie inconştientă.

Vă dau un exemplu: aţi auzit cu siguranţă oameni care spun „se pare că nu pot face asta”. Ce înseamnă „se pare că nu pot”? Cui i se pare? De ce pare astfel? Ce înseamnă, de fapt, este că vrea să scape de responsabilitate. Ar fi mai sincer să spună: „Nu cred că pot face asta” sau „Nu mă simt în stare să fac asta”. Dar bineînţeles că nu doreşte să se exprime aşa; ar dezvălui mult prea mult. În schimb, alege impersonalul „se pare”. La fel de bine ar putea spune că „Dumnezeu nu crede c-o pot face” sau că „nu îmi este sortit”, sau că „aşa au decis astrele”, sau că „nu îmi e scris”, sau că asta spun „legile istoriei”. Poate că exprimarea „se pare” nu ascunde o motivaţie profund inconştientă. De

obicei este o figură de stil, având de-a face cu caracterul societății. Cu toții folosim această figură de stil pentru că, în cultura noastră, am deprins obiceiul de a ne îndepărta de experiența de *a fi*.

Christiane nu este conştientă de acest aspect. Nu ştie decât că are o căsnicie nefericită, dar nu intuieşte că ea însăşi este nefericită. De exemplu, ar fi util dacă i-aş spune după o oră sau două: „Nu e de mirare că eşti nefericită; oricine ar fi, în situația ta". Mi-aduc aminte că odată a venit la mine un scenarist hollywoodian extrem de talentat, pentru că simțea că îşi pierde creativitatea. Pur şi simplu nu mai putea crea. După ce am ascultat experiența lui de la Hollywood, i-am spus următorul lucru: „Oricine şi-ar pierde creativitatea dacă ar duce stilul tău de viață. Dacă vrei să fii creativ, trebuie să fii sincer cu tine însuți. Dacă vei continua să trăieşti în acea atmosferă, nu îți vei exploata niciodată talentul pe care îl puteai folosi acum câțiva ani, când încă nu aveai atât de multă otravă în corp".

E important să îți demonstrezi atât ție, cât şi celorlalți că nefericirea sau orice altă problemă nu este ceva misterios, nu este vreo boală rară, ci consecința logică manifestată prin simptom a unei combinații între viața interioară şi contextul extern. Aşa cum o dietă nesănătoasă cauzează simptome fizice. Nu e niciun mister. Este, de asemenea, important să demistificăm pe cât posibil aceste procese. În consecință, trebuie să eradicăm concepția că aceste manifestări sunt chestiuni bizare care necesită neapărat intervenția unui specialist.

Oamenii au trăit sute de ani şi şi-au gestionat problemele la fel de bine sau chiar mai bine decât noi cu mult înainte de descoperirea psihanalizei. Drept este că psihanaliza, corect aplicată, poate fi foarte utilă în accelerarea şi intensificarea unui proces care altfel ar fi destul de dificil. Cu atât mai mult cu cât, în secolele anterioare, oamenii nu

erau încă atât de lipsiți de direcție şi pierduți în lipsa unui manual de utilizare pentru viață. Oamenii țineau mult mai mult la valori, la obiective, la scopuri şi, în consecință, cultura le furniza anumite remedii, idei şi direcții. Azi nu mai avem nimic din acestea şi pare că nimeni nu se poate descurca de unul singur.

După cum vă spuneam, Christiane s-a blocat toată viața în compromisuri. Acest lucru ne devine cât se poate de clar dacă ne gândim la modul în care a completat aplicația pentru masterul în literatură şi la faptul c-a ales, în schimb, studiile economice, la îndemnul părinților. V-am povestit, de asemenea, de ataşamentul profund față de tatăl ei. Sigur că ne-am putea întreba în acest moment cum ar descri-o un psihanalist freudian pe Christiane.

Din perspectivă freudiană, răspunsul este simplu: avem de-a face cu un caz tipic de ataşament al fiicei față de tată, ataşament de origine sexuală, iar remediul ar fi analizarea experiențelor timpurii, a dorințelor sexuale timpurii, a fantasmelor şi aşa mai departe. În urma acestui proces, dorințele incestuoase refulate vor ieşi la iveală, adică vor fi aduse în conştient, ceea ce va rezulta în dispariția acestui tip de ataşament. Aşa-numita pacientă va fi liberă să-şi transfere libidoul de la tată către alți bărbați. Fixația va fi rezolvată. Aceasta este una dintre variante.

Din punctul meu de vedere, e absolut normal ca orice băiețel să dezvolte de mic un ataşament de natură erotică față de femei. Contrariul este valabil în cazul fetițelor. Oamenii nu se nasc asexuați, iar Freud a descoperit că aceste tendințe sunt active nu doar la pubertate, ci relativ timpuriu. Ştim, de asemenea, că aceste pasiuni nu îşi au ca obiect doar părinții. Din studiile de caz prezentate de Freud — de exemplu cel al micului Hans şi nu numai — rezultă că băiețelul este la fel de interesat de o fetiță de vârsta lui cât este de mama sa. Băiețelul se mulțumeşte cu orice ființă de

sex feminin şi viceversa în cazul fetiţelor. Fără îndoială că tatăl reprezintă o figură impresionantă, dar nu îndeosebi de natură erotică sau sexuală.

Mai mult, ştim cu toţii că, în general, atracţia sexuală şi îndrăgostirea sunt trecătoare. Avem atâtea dovezi în viaţa adultă. Dacă între doi oameni nu există decât o atracţie sexuală, adică o relaţie în care sexul este şi rămâne singurul liant, durata de viaţă a legăturii lor este de aproximativ şase luni. E posibil să fie mai lungă sau mai scurtă. Alta este situaţia în cazul când doi oameni au o legătură profundă şi durabilă. Sexul este cel mai slab liant. Aş vrea să fac totuşi o precizare: cu excepţia unor anumitor tipuri de perversiuni. În cazul a doi oameni care manifestă tendinţe extreme de sadism şi masochism, iar perversiunile lor se completează atât de bine, încât rar ar mai putea găsi pe cineva cu aceleaşi gusturi sexuale, elementul sexual poate asigura durabilitatea legăturii lor. Însă acestea sunt excepţii. Prin urmare, sugestia că atracţia sexuală timpurie faţă de unul dintre părinţi ar putea dura până la vârsta de cincisprezece ani contrazice toate dovezile pe care le avem despre deznodământul legăturilor sexuale în sine.

Din contră, legătura afectivă este factorul determinant. Mama oferă adăpost, protecţie, admiraţie; ea este, dacă vreţi, pământul, natura, locul căruia persoana îi aparţine, unde-şi are casa, fiinţa care nu-şi părăseşte niciodată progenitura şi care o iubeşte necondiţionat. Pentru fetiţă, tatăl este persoana admirabilă care îndeplineşte alte funcţii decât mama: el este generos, îi oferă învăţăminte şi aşa mai departe.

Nu aş conta pe faptul că o cunoaştere a atracţiilor sexuale timpurii contribuie într-o mare măsură la înţelegerea acestui fenomen. Nici nu susţin că nu ar trebui să le analizăm; este întotdeauna posibil să descoperim un element refulat — poate tatăl a încercat să-şi seducă fata

sau mama, băiatul. Aceste acte de seducție nu sunt rare şi diferă în funcție de statutul social. Numărul de cazuri în care, să spunem, bărbații din mediul rural se culcă cu fiicele lor mai mari sau mai mici sunt destul de frecvente. În rândul claselor mai înalte, acest lucru nu se petrece aproape deloc. Într-un fel, bărbații găsesc imaginea unei fete tinere în femeile care pot fi cumpărate în acest scop şi vor găsi căi suficiente şi subtile de a-şi seduce fiicele astfel încât să le creeze o dependență emoțională fără a manifesta un comportament explicit sau marginal sexual.

Nu propun să eliminăm posibilitatea unui ataşament sexual timpuriu, dar nici nu cred că ar trebui să-l anticipăm. Chiar e o problemă dacă, odată ce descoperim o traumă sexuală sau alte aspecte sexuale din copilărie, considerăm că am găsit secretul. Acesta este foarte simplu în cazul lui Christiane. Ca fiecare dintre noi, ea are nevoie de afecțiune, de protecție, are nevoie de cineva care să o învețe, să o ghideze, să îi arate drumul, să o laude şi să îi ofere căldură. Tatăl este cel care ar trebui să preia acest rol atunci când mama este rece şi narcisică, cum este cazul mamei lui Christiane. Nimeni altcineva din familia ei nu îi poate oferi acest sentiment de ataşament şi grijă.

Tatăl este prea retras pentru a-i satisface aceste nevoi, deşi pare că este capabil de astfel de manifestări. În consecință, Christiane, care trăieşte cu frica de mamă şi cu teama că tatăl îşi va retrage dragostea dacă face un pas greşit, practic îşi duce viața într-un context de şantaj permanent. Singurul lucru pe care-l are, anume dragostea acestui tată, poate dispărea dacă nu se comportă cum trebuie. Din păcate, ani buni a fost atât de mult şantajată, înspăimântată, intimidată, atât de puțin încrezătoare că poate face ceva cu viața ei, atât de lipsită de spirit de aventură, încât încă este dispusă să se supună în loc să pună piciorul în prag, să-şi ia viața în piept şi să găsească

dragostea. S-ar putea ca în acest moment (adică la începutul terapiei) să fie îndrăgostită de acel Uwe de care fusese îndrăgostită odinioară, deşi nu putem fi siguri cât de serioasă este relația. Însă, doar prin comparație cu soțul ei, Uwe pare un bărbat demn de dragostea ei. Până acum, cazul lui Christiane nu prezintă niciun element ieşit din comun. Se poate observa din primele trei şedințe că nu a răspuns foarte bine la tratamentul psihanalitic. A fost defensivă, a făcut un mic pas în direcția separării de soț pentru a-şi demonstra sie însăşi că nu mai are nevoie de nimic; aici apare Uwe.

În primul vis, ea poartă la nuntă o rochie simplă. Visul îi spune că nu ar fi trebuit să se mărite, că nunta ei nu ar fi trebuit să aibă loc. Nu aş da prea multă importanță faptului că, în vis, rolul ei este de domnişoară de onoare, din cauza următorului aspect: în fiecare vis, avem o intrigă — o scenetă, în care visătorul este regizor, actor şi dramaturg. Putea să fi visat orice altceva. Dar, odată ce visătorul inventează scenariul, acesta are propria-i logică. Adesea nu este necesar sau foarte util să analizăm fiecare detaliu al scenariului. Christiane a ales să-şi disimuleze propria nuntă prin rolul ei de domnişoară de onoare din vis. Acesta este patternul social. De asemenea, să nu uităm de cenzorul visului. Până şi în vis simte nevoia să-şi cenzureze stropul de libertare.

Ca regulă, fiecare vis are o interpretare exhaustivă şi una optimă. Prima presupune căutarea semnificației fiecărui detaliu, oricât de mic. Eu, de exemplu, sunt adeptul celui de-a doilea tip de interpretare: mă interesează să aflu semnificația celui mai important mesaj al visului. Odată ce ai obținut-o, te poți uita şi la detalii, dar, dacă mă apuc să le analizez pe toate acestea, de obicei pierd din vedere impactul mesajului esențial. Un vis este un mesaj din partea visătorului către sine însuşi, uneori către analist, alteori

către persoana căreia i se relatează visul. Prin urmare, tind să nu interpretez prea mult — atât timp cât elementele visului se încadrează în scenariul ales — pentru că nu vreau să copleşesc pacientul.

De obicei, întreb visătorul ce crede el că semnifică visul. Apoi îl încurajez să caute posibile asocieri cu visul. Ele sunt importante, dar nu întotdeauna necesare. Aş spune că cincizeci la sută dintre vise se pot descifra fără asocieri libere, pentru că sunt scrise în limbaj simbolic; mesajul lor este foarte clar. Pentru interpretarea viselor, Freud apela strict la asocieri libere. Un element al visului nu are semnificaţie decât dacă pacientul poate face asocieri. Atunci, forma sa reală, manifestă, este înlocuită cu o acumulare de asocieri pe marginea formei manifeste a visului, ajungându-se în punctul în care semnificaţia visului se pierde complet.

Deşi metoda de interpretare a visului născocită de Freud este foarte ingenioasă, odată ce ai folosit-o pentru a descifra un vis, realizezi că nu ai aflat mai nimic despre pacient. E drept că ai asistat la o explozie fascinantă de sute de asociaţii, însă tot nu ştii care sunt sentimentele inconştiente ale pacientului, care îi sunt resorturile. Cred sincer că Freud a fost primul care a ridicat cortina visului, convins fiind că el are o semnificaţie. Totuşi, găsesc că metoda lui este eronată, din pricina uneia dintre trăsăturile lui esenţiale: Freud nu putea aprecia simbolismul, aşa cum nu putea aprecia poezia. El era capabil să aprecieze doar ceea ce putea fi conceput la nivel intelectual. Cred că Glover a spus: dacă nu sunt în stare să percep asocierile la fel de clar ca pacientul, nu voi afla nimic mai mult despre el decât o poate face o persoană care nu este psihanalist.

Se pierde orice informaţie pe care o putem extrage din vocea, gesturile, expresia, postura şi nuanţele limbajului unei persoane. Trebuie să fii foarte insensibil faţă de viaţa pacientului ca să inventezi o metodă prin care psihanalistul

stă în spatele pacientului astfel încât nu îi vede chipul, pierzând astfel cea mai importantă ocazie de a înțelege persoana cu care interacționează. Evident, dacă nu-i vezi fața, pierzi o mare parte din ceea ce este esențial pentru a cunoaşte cealaltă persoană.

A doua lună de terapie şi al doilea vis

Terapeut: După a treia săptămână, Christiane a decis să se separe de soțul ei. O perioadă de câteva săptămâni, lui i-a fost greu să se obişnuiască cu ideea. Însă odată ce s-a decis să se mute în altă parte, el a încercat inițial să-şi găsească un apartament în aceeaşi clădire. În urma obiecțiilor virulente ale lui Christiane, soțul ei a ales un hotel în apropierea locuinței lor. În acea perioadă, ea a plâns aproape la fiecare şedință. Intra în cabinet cu un zâmbet uşor forțat, pentru ca apoi să izbucnească în lacrimi. Mă suna cel puțin o dată pe zi, uneori şi noaptea. Îmi spunea că este absolut paralizată de frică la gândul că va trebui să îl părăsească, dar că „trebuie să o fac de urgență". Îi era extrem de teamă să fie singură. Am discutat despre asta. Era ciudat faptul că nu fusese niciodată singură. Locuise cu familia până în clasa a noua, apoi mersese la o şcoală privată cu o organizare strictă, apoi într-un campus universitar cu o organizare strictă, apoi într-un program de masterat cu o organizare strictă, după care s-a căsătorit. Nu locuise niciodată singură. Pentru prima dată, era pe picioarele ei.

În a doua lună de terapie a vorbit cu precădere despre familia ei, în care furia şi tristețea nu erau tolerate. Trebuia mereu să-ți ascunzi stările negative când te aflai în compania altora, indiferent de cum te simțeai. În anii în care lua lecții de pian, adică de la vârsta de zece până la paisprezece ani, mama ei o încuia zilnic în cameră pentru a

exersa. Aceasta era procedura, pe care pacienta nu o contesta niciodată. Nici nu îşi aducea aminte să fi fost vreodată furioasă pe mama ei. Era o situație normală în familia ei. Nici relatarea acestor incidente nu-i trezea vreun sentiment de furie. La remarca mea: „Pari deosebit de calmă când îmi povesteşti aceste lucruri”, a răspuns: „De ce nu aş fi? Era o situație normală”.

Tatăl era privit ca un zeu în familie. Pe de altă parte, era sentimental şi mai tolerant decât mama ei. Mama lui Christiane nu avusese niciodată o legătură emoțională cu fiica ei. Însă, de multe ori, tatăl ei îi citea poveşti sâmbăta după-amiaza. Nu-mi aduc aminte ce fel de poveşti, dar ştiu că, de când Christiane avea cinci ani până la vârsta de opt ani, îşi petrecea o oră sâmbăta după-amiaza, când era acasă, citindu-le poveşti ei şi prietenelor ei — în total patru, cinci sau şase fete. Şi, aparent, era o îndeletnicire care nu îi displăcea deloc.

După a treia lună de terapie, iubitul ei, Uwe, a venit din Düsseldorf la Frankfurt s-o viziteze când soțul ei nu era acasă. Uwe şi Christiane au făcut sex de mai multe ori. Experiența a fost foarte stimulantă, foarte excitantă. Deşi nu a avut orgasm, a fost foarte fericită să fie cu cineva, deoarece singurătatea o înspăimânta. Uwe i-a spus, după ce au făcut sex, că nu intenționa să-şi părăsească soția şi că nu vedea o cale de a se căsători cu ea. Actul sexual a avut un efect pozitiv asupra anxietății ei, deoarece, din când în când, fusese foarte aproape de a avea un atac de panică. În această perioadă, ne-am întâlnit mai des decât de obicei şi am vorbit mult la telefon. Tot atunci, începuse să se simtă foarte descurajată şi îşi pierduse încrederea că lucrurile se vor schimba. Nimic nu se schimbase cu adevărat după ce îşi părăsise soțul. Se simțea tot singură şi nu credea că ceva se va schimba. Am vorbit despre frica ei de singurătate şi abandon, despre această teamă care o face să se comporte

ca şi cum ar fi încă un copil care depinde în totalitate de părinți.

Fromm: Nu-mi face plăcere să caut nod în papură, dar cred că acest „ca şi cum” este folosit incorect, pentru că ea chiar *este* încă un copil dependent de părinți. Ea chiar *este* un copil de trei ani. Faptul că, din punct de vedere biologic, are douăzeci şi opt de ani şi ar putea face o trecere bruscă de la trei ani la douăzeci şi nouă de ani e altceva. Dar, în acest moment, ea este un copil. E important să punctăm diferența. A-i spune cuiva „te porți ca un copil” reprezintă o exprimare cenzurată. Îi spun, într-un mod prietenos, să nu se mai comporte atât de infantil. Pe de altă parte, remarca „*Eşti* un copil de trei ani” este mult mai şocantă, pentru că este nu doar mult mai aproape de adevăr, ci şi mai puțin uzuală. În mod convențional, se spune: „Eşti ca un copil”. Dar acest „ca şi cum” este doar pe jumătate adevărat. Ea *este* un copil — este un adevăr menit să îi deschidă ochii, prin urmare orice nuanță care ar slăbi acest adevăr prin folosirea lui „ca şi cum” slăbeşte şi impactul afirmației pe care o faci.

Aş vrea în continuare să fac o remarcă generală referitoare la modul în care psihanaliştii vorbesc în mod normal cu pacienții lor, pentru că mi se pare o problemă extrem de complexă. Veți spune, probabil, că este riscant şi evident insultător să îi spui unui pacient de douăzeci de ani: „*Eşti* un copil de trei ani”. Însă depinde în totalitate de felul în care o spui, pentru că pacientul ştie deja că *este* un copil. O poți formula ca o critică, iar atunci impactul este devastator. Dar dacă pacientul îşi dă seama că intenția terapeutului nu este să-l critice, ci să-l ajute, atunci aceeaşi afirmație poate fi benefică tocmai pentru că şocul pe care îl produce îl face să conştientizeze pe deplin ceea ce bănuia de multă vreme. Pacientul se va simți uşurat de faptul că terapeutul a intuit acest lucru şi că îl ia ca atare, în vreme ce el a trăit atât de

multă vreme cu acest secret odios — sentimentul că este încă un copil, deşi poate nu l-a exprimat exact în aceste cuvinte.

Intenţia terapeutului este să îi arate pacientului nu doar că se simte ca un copil de trei ani, ci şi că a adus cu el în prezent experienţa copilului de trei ani, deşi existenţa lui de acum nu mai depinde de părinţi. Totul bine până aici, dar e esenţial ca terapeutul să se apropie cât mai mult de realitatea pacientului, adică de sentimentul său profund de frică. În strat de profunzime nu există „ca şi cum". „Ca şi cum" intră deja în categoria raţională. Christiane ştie că se simte ca un copil şi că îi este *frică* şi nu îndrăzneşte să o conştientizeze.

Terapeut: În acest moment, Christiane a mai avut un vis pe care l-a adus în analiză.

> *Al doilea vis*: Cu puţine zile înainte de nunta mea, mi-am invitat câteva prietene apropiate să rămână la mine peste noapte. Am hotărât să mergem la o piscină în apropiere şi toată lumea era nerăbdătoare. Unele fete voiau să meargă, iar altele voiau să rămână acasă. Mi-am pus costumul de baie fără să ştiu pe care îl alesesem. Una dintre fete a remarcat că este un costum demodat şi foarte vechi. Era galben şi nu lăsa prea multă piele la vedere. Era genul de costum pe care îl poartă mama. Am căutat costumul de baie cu bikini în dulap, dar nu l-am găsit. Toată lumea se grăbea, aşa că a trebuit să iau costumul cel demodat. Piscina era superbă şi toată lumea se simţea excelent. Eram extrem de fericită la gândul că urma să mă căsătoresc. Dintr-odată, m-am găsit la căpătâiul Marthei, fosta mea menajeră (cea care o crescuse), care era pe moarte. Avea o boală îngrozitoare, din cauza căreia toate măruntaiele i se revărsau pe dinafară. Deşi era o imagine oribilă, mama nu părea foarte afectată; trăia experienţa fără să arate vreo emoţie. Mi-am dat seama cu durere că mamei nu îi păsa de Martha.

Eu am citit visul în felul următor: Christiane realiza că mama ei pretindea doar că îi pasă de ea şi de oameni în general. Era, de fapt, interesată exclusiv de propria ei

viață... sau ceva asemănător. Ca de obicei, Christiane nu a găsit nicio asociere la acest vis.

Fromm: Această interpretare nu ia în calcul prima parte a visului. În prima parte, Christiane simte că este mama ei sau, mai bine spus, că este forțată să fie mama ei. Paradoxul este următorul: deşi e pe cale să se căsătorească şi să devină o femeie independentă, stăpână pe viața ei, visul foloseşte simbolul rochiei pentru a-i transmite că trebuie să fie ca mama ei, sau că trebuie să fie mama, să o asculte şi să rămână dependentă de ea. Este obligată, cum ar veni, să poarte uniforma mamei. Visul descrie perfect situația. În realitate, Christiane este forțată „să poarte" un bărbat ales de mama ei. Prin urmare, ceea ce îşi transmite ei însăşi, ceea ce exprimă visul, este: „Nu eu m-am măritat, ci mama mea. M-am măritat cu acest bărbat pentru că aşa a vrut mama. Nu am avut libertatea să aleg bărbatul cu care m-am măritat. Nu am fost liberă să-mi exprim sentimentele". Apoi îşi critică mama pentru indiferența ei față de orice ființă umană. Combinând cele două părți ale visului şi mergând pe două niveluri separate de simbolizare, putem concluziona ce îşi spune Christiane: „Am fost nevoită să mă căsătoresc cu acest bărbat, împotriva dorințelor mele, pentru că mamei nu îi pasă absolut deloc de nimeni, iar asta mă include şi pe mine".

Aş vrea să aduc în discuție o problemă importantă referitoare la procesul psihanalitic. Vine un moment în care analistul trebuie să aleagă între două moduri de exprimare. Unul este: „Asta e ceea ce simți. Simți că mama ta este aşa şi pe dincolo". A doua variantă este: „Asta e ceea ce simți şi ai perfectă dreptate. Aşa şi este". Diferența este enormă, pentru că această femeie nu-şi îngăduie să creadă că ceea ce simte este just, că are vreun drept să simtă astfel, că nu este o trădare dacă nu urmează direcția mamei, că nu este impardonabil să creadă aceste lucruri despre mama ei. Doar

în vis îşi dă voie să exprime aceste sentimente. Dacă psihanalistul îi spune: „Ai dreptate, mama ta *este* aproape un monstru”, îi oferă o experienţă complet diferită, deoarece, pentru prima dată, Christiane îşi dă voie să considere că sentimentele şi gândurile ei sunt acceptabile, gânduri pe care nu a îndrăznit să le mărturisească nimănui, nici măcar ei însăşi.

O altă întrebare este dacă cele două părţi ale visului ar trebui analizate ca un tot unitar. Din punct de vedere metodologic, aş spune că nimic nu „trebuie”. Toate aceste interpretări depind de experienţa celui care interpretează şi de claritatea visului. Din experienţă, pot spune că, de obicei, două părţi ale unui vis avut în aceeaşi noapte formează o unitate şi prezintă avantajul enorm de a se interpreta una pe cealaltă. Se completează reciproc. Este extraordinar cum o persoană care nu e în stare să scrie trei propoziţii dintr-un roman sau câteva versuri, în vis poate formula o idee în limbaj simbolic atât de precis, de frumos, de artistic. Majoritatea oamenilor au această capacitate. Christiane a ales aici o piesă în două acte care se îmbină perfect. Însuşi faptul că există două acte facilitează procesul disimulării. Din punctul de vedere al visătorului, acesta este avantajul principal; alegând limbaje simbolice diferite, Christiane disimulează mai bine ceea ce nu ar trebui să existe, ceea ce nu ar trebui să depăşească bariera inconştientului.

Acest vis este, de asemenea, o expresie tipică a unui fenomen extraordinar care încă mă mai surprinde după atât de mulţi ani de lucru cu visele: faptul că o persoană ştie totul, deşi nu la nivel conştient; faptul că, în somn, ştim ceea ce în starea de veghe încercăm să mascăm. Visul lui Christiane demonstrează foarte clar că ea ştie tot ce am intuit eu, însă, în starea de veghe, ea neagă toate acestea şi orice cunoştinţă îi este indisponibilă. Din această cauză, visele noastre par mult mai reale decât gândurile pe care le

avem în starea de veghe, care sunt, în mare parte, minciuni şi ficţiuni. De dragul clarităţii, aş spune, mai degrabă, că majoritatea gândurilor noastre conştiente sunt minciuni şi scorneli, decât că sunt respectabile şi adevărate.

În a doua parte a celui de-al doilea vis, Christiane descrie rolul mamei în contrast cu cel al Marthei, femeia care a crescut-o. Nu cred că aceste două femei reprezintă părţi contrastante ale lui Christiane. Mama devine un personaj. Ea spune că această femeie este lipsită de cel mai mic sentiment şi scoate în evidenţă o altă femeie, pe care o iubeşte cu adevărat şi care, la rândul ei, are grijă de ea. Faţă de această din urmă femeie, mama din vis este complet insensibilă. O posibilă interpretare a visului este că mamei nu i-ar păsa foarte mult dacă aş fi bolnavă (precum Martha).

A considera că descrierea unei boli care face măruntaiele să se reverse este un simbol pentru expunerea sentimentelor mi se pare o suprainterpretare a celei de-a doua părţi a visului. În acest caz, am merge pe ipoteza că, pentru mamă, expunerea propriilor sentimente echivalează cu moartea. Mi se pare un pic cam mult. Este, desigur, o variantă plauzibilă, însă trebuie să introducem în ecuaţie un factor empiric, care ţine de experienţă. Deşi există întotdeauna mai multe interpretări posibile, practica psihanalitică te învaţă să alegi, să simţi care este cea mai probabilă semnificaţie. Din punctul meu de vedere — şi nu e uşor de dovedit —, accentul se pune, de fapt, pe suferinţă, pe gravitatea bolii. Nu mi se pare în totalitate plauzibil că expunerea intestinelor acestei femei bătrâne să simbolizeze expunerea sentimentelor. Teoretic însă este o posibilitate.

Însă marea întrebare, dacă vorbim despre interpretarea viselor în general, este să ştim dacă e cazul să ne agăţăm atât de mult de materialul iniţial. Visul este atât de complex în descrierea sentimentelor umane, încât preferinţa mea este să rămân în zona imediatului, fără construcţii teoretice, şi

să nu mă aventurez în scenarii care nu ar aduce nimic nou. Ştim deja că visătoarea noastră se teme de asta.

Următoarele luni şi al treilea vis

Terapeut: În această perioadă au apărut câteva schimbări subtile. În primul rând, Christiane a început să vorbească despre aspecte ale vieții ei independente de familie. Era supărată din cauza situației de la serviciu, cu precădere din cauza şefului ei care putea fi uneori foarte autoritar. Îi monitoriza atât de atent munca, astfel încât Christiane începuse să se simtă sufocată. După câteva conversații pe această temă, s-a decis să vorbească cu superiorul şefului ei şi să ceară un transfer în alt departament şi o promovare. A realizat, de asemenea, că fusese plătită sub responsabilitățile ei şi că avea competențele necesare să facă o muncă mult mai interesantă. Nu i-a fost uşor, dar a reuşit să-şi susțină cauza şi, la scurt timp, a fost promovată în alt departament. Christiane a făcut tranziția de la departamentul de Resurse Umane la un rol de manager executiv, unde avea în subordine patruzeci-cincizeci de oameni. Era atât de încântată de noua poziție, încât şi-a sunat părinții să le dea vestea cea bună. După cum era de aşteptat, mama ei şi-a exprimat reticența față de o schimbare profesională atât de radicală. Tatăl, pe de altă parte, i-a spus: „Este o veste extraordinară şi o schimbare benefică de palier, având în vedere pregătirea ta în afaceri". Având încurajarea tatălui, Christiane a acceptat cu bucurie promovarea. Era foarte încântată de noul serviciu. Realizând că relația temporară cu Uwe nu are niciun viitor şi că o va ține pe loc, a încetat să-l mai vadă, deşi se aştepta ca această ruptură să îi provoace anxietate. Am discutat şi acest aspect. Cu toate acestea, nici n-au trecut câteva săptămâni de la despărțirea de Uwe, că a început să se vadă

cu Peter, un bărbat cu o funcție foarte înaltă în firma unde tatăl ei era preşedinte.

În perioada de dinaintea întâlnirii cu Peter, începuse să gândească mai mult în limbaj psihanalitic, era foarte dispusă să discute diverse situații, avea *insight*-uri şi interpretări proprii şi devenise foarte motivată.

Peter ținea legătura cu Christiane călătorind frecvent între Hamburg şi Frankfurt. O invitase în oraş de mai multe ori, iar în final, după ce s-a despărțit de Uwe, a acceptat. A ezitat un pic la început, pentru că ştia că este într-o perioadă vulnerabilă, în care îşi dorea cu disperare compania unui bărbat. Era conştientă că perspectiva singurătății îi cauza o anxietate puternică. Timp de câteva săptămâni, Christiane mersese în fiecare seară la câte o prietenă. Pentru că întâlnirile cu ele deveniseră plictisitoare, a început să ia lecții de chitară.

Acum avea o aventură cu Peter şi se vedea cu el o dată pe săptămână. După aproximativ o lună, s-au îndrăgostit unul de celălalt. Se considerau iubiți. Peter este căsătorit şi are trei copii. Este unul dintre cei patru vicepreşedinți ai firmei la care lucrează tatăl ei. Peter ştia că rolul de preşedinte al corporației, deținut în prezent de tatăl lui Christiane, urma să fie preluat de unul dintre cei patru. După vreo două luni, cei doi au devenit extrem de apropiați. Peter zbura de câteva ori pe săptămână la Frankfurt, iar relația lor devenise atât de intensă şi de pasională, încât ea a simțit că ar trebui să-şi înştiințeze familia. Într-un fel sau altul, oricum ar fi aflat.

Christiane l-a întrebat pe Peter dacă ar fi cazul ca familia ei să ştie de relația lor. Fiind deja atât de apropiați, Peter i-a răspuns: „Nu aş intra în detalii, dar cred că ar trebui să ştie că ne vedem”. La sfatul lui, Christiane şi-a înştiințat familia că a început să se vadă cu Peter şi că se plac. Părinții ei au fost foarte supărați. Reacția lor a fost următoarea: „Faci o greşeală enormă dacă te încurci cu el. Este un bărbat

căsătorit, are familie, are un viitor şi cu siguranţă nu este pentru tine".

După acea conversaţie, Christiane are următorul vis:

> *Visul 3*: Eram pe o plajă. Nu era nimeni în jur şi eram fericită să fiu într-un loc liniştit şi însorit. Nu simţeam nicio tensiune; era o evadare deplină. Dintr-odată, o figură autoritară (nu-şi aducea aminte dacă era o femeie sau un bărbat) mi-a spus că trebuie să organizez un eveniment în după-amiaza aceea. Nu ştiam despre ce fel de eveniment vorbea, dar era clar că trebuie să plec de pe plajă şi să mă apuc de treabă. Nu-mi aduc aminte de ce am acceptat. M-am întâlnit cu două prietene din copilărie care m-au încurajat: „Stai liniştită, o să reuşeşti. Suntem lângă tine. Totul va fi bine". Mi se părea că cele două nu vorbeau destul de serios. Apoi m-am regăsit în casa parohială[7] din oraşul meu natal. Mă uitam la scenă. În următorul moment, eram în curtea casei noastre. Erau multe camioane, un cort de circ şi multe instrumente muzicale. Am crezut că trebuia să organizez o piesă de teatru, aşa cum făceam în liceu, dar, de fapt, trebuia să joc eu şi nu ştiam ce anume. Eram foarte neliniştită. Cineva mi-a spus: „Aici trebuie să dansezi. Pe acest carusel roşu". M-am uitat la acest carusel roşu încăpător, cu elefanţi albaştri, înconjurat de scaune roşii — erau multe locuri. La început m-am bucurat că urma să dansez, dar apoi am realizat că nu-mi plăceau toate acele constrângeri.

Terapeut: I-am sugerat că, imediat ce începe să se simtă liberă să aleagă, influenţa parentală îşi spune cuvântul şi se simte obligată să danseze după cum îi cântă familia. Nu se simte liberă să-şi urmeze obiectivele.

Lui Christiane îi era în continuare groază să continue relaţia cu Peter, pentru că simţea că asta ar fi dus totul la ruină. S-ar simţi vinovată dacă Peter nu ar fi promovat, poate chiar ar fi concediat şi, cu siguranţă, ea ar deveni victima furiei părinţilor. A menţionat faptul că nu te poţi

---

[7] Clădire asociată bisericii, folosită de obicei de comunitate pentru organizarea de evenimente caritabile. (*N.r.*).

înțelege cu ei când sunt furioşi, pentru că, în acele momente, o acuză că nu este doar un copil rău, ci şi un motiv de dezamăgire. După cum se exprimă Christiane: „Trebuie să-mi trăiesc mereu viața astfel încât să nu o deranjez pe mama". Ori de câte ori ea s-a arătat fericită, mama părea nefericită. De fiecare dată când se îndepărtează de familie sau face vreun lucru care amenință s-o scoată de sub aripa lor, mama ei se arată îngrozită şi se uită la ea cu o privire jalnică „Vezi ce îmi faci?"

Fromm: Aş vrea să discut mai pe larg semnificația acestei întregi poveşti. Ce se petrece aici? În primul rând, ce intenții are Peter? Are oare un plan secret — să divorțeze, să se căsătorească cu Christiane şi să devină preşedintele companiei? Se prea poate. Este un joc cu miză mare, cu atât mai mult cu cât ar putea fi concediat pe parcurs. Pe de altă parte, de ce şi-ar risca slujba şi cum poate fi atât de naiv încât să nu prevadă faptul că părinții fetei şi-ar da seama cum stau lucrurile odată ce fata le va mărturisi că se văd regulat? Paradoxal, naivitatea părinților este cauzată de faptul că le pasă prea puțin. Orice părinți întregi la minte, a căror fată le mărturiseşte că se vede des cu un anumit bărbat, şi-ar da seama că au început o relație serioasă. Altfel, de ce i-ar anunța? Mărturisirea întâlnirilor frecvente este doar un alibi. Însă aceşti oameni iau vestea atât de în serios, încât o amenință cu represalii dacă ar merge mai departe.

Aş vrea să remarc următorul aspect: foarte des, ceea ce am numi naivitate sau o specie stranie de ignoranță este, pur şi simplu, rezultatul nepăsării. Pentru aceşti oameni, viața fiicei lor, ce face şi cu cine contează atât de puțin, încât nu încearcă cu adevărat să descopere ce implicații au toate acestea, ci se mulțumesc cu un alibi stupid. Astfel de părinți sunt uşor de păcălit şi pare că cei douăzeci de ani petrecuți cu ea nu au însemnat nimic. Pentru că, în tot

acest timp, Christiane nu s-a simțit niciodată cu adevărat acasă, putem spune doar că a avut o senzație vagă de acasă. Acest gen de părinți sunt atât de surprinşi când copiii lor fac un gest neaşteptat pentru că, în concepția lor, copiii trăiesc pentru a-şi mulțumi părinții şi nu vor să îi dezamăgească. Nici prin cap nu le trece că sunt ființe vii, autonome şi că ar putea face ceva care pare nesăbuit sau extrem, prin urmare nici nu observă. Acelaşi lucru se întâmplă deseori în căsătorii. Mi-aduc aminte de o femeie care, în treizeci de ani de căsnicie, nu a observat că soțul ei era un aventurier.

Dacă vedeți cazuri de aşa-numită naivitate sau lipsă de judecată, întotdeauna e bine să vă întrebați dacă nu cumva e mai curând vorba de nepăsare. Nu sunt ei, pur şi simplu, prea dezinteresați pentru a vedea lucrurile mai clar? Sunt convins că aceşti oameni nu manifestă aceeaşi naivitate în viața profesională. Tatăl lui Christiane, cu siguranță, nu e naiv când vine vorba de compania sa. Ar mirosi imediat o încercare a vreunui angajat de a-l păcăli. Dar când fiica lui îl abordează, nu vrea să fie deranjat şi, decât să intre într-un conflict cu ea, preferă să o creadă.

Nici nu e de mirare că femeia este disperată şi anxioasă. Până la urmă, Peter i-a spus că se gândeşte să îşi părăsească soția şi copiii. Deocamdată, nu sunt decât vorbe. Atâta vreme cât un bărbat nu spune exact cuvintele: „Dacă accepți să te căsătoreşti cu mine, divorțez imediat de soția mea", nu înseamnă nimic. Din păcate, unele femei — de obicei cele care se află în această poziție — sunt extrem de îndrăgostite sau au o viziune subiectivă asupra lucrurilor, sunt seduse de romantismul situației, deci nu mai percep realitatea şi cred că bărbatul care se gândeşte să divorțeze chiar o va face. E nevoie de ceva experiență de viață pentru a ajunge la ceea ce aş numi un nivel normal şi sănătos de cinism, pe care l-aş recomanda oricui. Viața devine mult mai

clară, eşti mai puţin predispus la erori şi te ajută să nu cazi pradă schemelor amoroase bine intenţionate, în care oamenii îi mint pe alţii şi pe ei înşişi.

Nu sunt deloc impresionat atunci când aud că doi oameni se îndrăgostesc nebuneşte unul de celălalt. Aşa, şi? El e singur, ea e singură, aşa că se îndrăgostesc unul de celălalt. Ce înseamnă toate acestea? Care-i miezul? Care este, de fapt, realitatea? Probabil că Peter nu se gândeşte decât la munca lui, este prins într-un conflict şi se comportă nesăbuit. De ce este nesăbuit? Ce urmăreşte în realitate? E evident că are ceva de câştigat, dar nu îmi dau seama care este intenţia lui. E clar însă că nu are intenţii prea serioase, pentru că, dacă ar avea, nu s-ar exprima astfel. Poate că doar a intrat într-un joc cu miză mare.

Atitudinea lui Christiane este una de consternare deplină. Din nou, aş spune ceva de felul următor: „Te afli într-o situaţie imposibilă şi e normal să te simţi consternată şi anxioasă. Ţi-e teamă de părinţi. Până acum, acest bărbat nu ţi-a dat nicio dovadă că te iubeşte, în afară de faptul că este foarte atras de tine şi că îi place să faceţi sex. E suficient pentru o relaţie de lungă durată? Cât de serios este? Ai, până la urmă, douăzeci şi opt de ani". N-ar fi o mare problemă dacă ar avea şaptesprezece sau optsprezece ani. Ar fi cumva firesc să experimenteze. Însă Christiane nu mai este la vârsta aceea. (Deşi nu aş recomanda această situaţie încurcată nici la şaptesprezece sau optsprezece ani.)

Situaţia acestui bărbat este ambiguă. E nesinceră. De ce s-ar pune cineva într-o situaţie atât de nesinceră? Nu e necesar şi nici nu ajută pe nimeni. Produce doar dezamăgire şi acel tip de cinism toxic. Cred că cinismul ar trebui să completeze o credinţă intensă. În lipsa ei, cinismul naşte descurajare şi este autodistructiv. Aş vrea să aflu cum vede fata — „copilul" ar fi un termen mai potrivit în acest context —, cum vede femeia această situaţie?

Terapeut: Spune că, pentru prima oară în viață, are orgasm. El i-a declarat că este cea mai frumoasă relație din viața lui, cea mai intensă şi cea mai senzuală. I-am atras atenția că încă îi este teamă să fie pe picioarele ei. Imediat ce s-a despărțit de soțul ei, a reluat legătura cu Uwe. Văzând că relația nu merge, s-a ataşat de Peter. De asemenea, i-am explicat că încă nu ştie în ce direcție s-o ia, dar probabil că îşi investeşte o mare parte din energie căutând acele persoane care îi vor oferi siguranța de care are nevoie şi care o va salva de la derivă sau de la perspectiva solitudinii.

Fromm: Să nu ignorăm complet faptul, important, zic eu, că are orgasm când face sex cu acest bărbat. Oricare ar fi motivul — poate că natura ilicită a interacțiunii îi provoacă mai puține inhibiții, poate că Peter este un amant mai bun sau poate că are un alt fel de temperament —, ea este mai liberă. Este ciudat că în această situație — de altfel mult mai complicată în lumina atitudinii parentale — ea se joacă cu focul. Este mai puțin inhibată şi îşi asumă riscuri mai mari decât în situații mai puțin complicate. Mă gândesc la căsnicia ei, dar, cum ea nu i-a dat nicio şansă, nu are rost să o mai aducem în discuție. Până şi legătura cu Uwe era mai puțin complicată. Prin urmare, aş spune că acțiunile ei sunt un simptom al lipsei de progres în aspectele esențiale; ar trebui, cel puțin, să luăm în calcul această posibilitate. Putem spune că relația cu părinții ei s-a schimbat în vreun fel în aceste patru luni?

Terapeut: Am observat o mică schimbare, anume că a devenit un pic mai sceptică cu privire la felul lor de-a fi şi la interesul pe care i-l acordă. Tatăl ei o sună o dată sau de două ori pe săptămână. De obicei e mai mult plecat cu treabă la câte o sucursală. O sună când vine în Frankfurt şi iau cina împreună o dată la două sau trei săptămâni. I se pare că este un om foarte superficial. A început să-l coboare

de pe piedestal şi a dezvoltat o atitudine oarecum ostilă faţă de mama ei, recunoscând că aceasta a pus-o întotdeauna pe locul al doilea faţă de propriile interese. Aşadar, atitudinea ei faţă de familie s-a schimbat un pic, însă teama şi neliniştea au rămas la fel de intense. Nu ştiu de ce îi este absolut groază că o vor abandona.

Fromm: Am putea spune că are viaţa ei; pe de altă parte, a rămas un copil de trei ani care depinde de părinţi, prin urmare îi este teamă că persoanele care dau o oarecare semnificaţie vieţii ei când este acasă ar putea-o abandona. Încă este terifiată de perspectiva de a rămâne singură, de a fi abandonată de părinţi, sentiment provocat şi de faptul că nu ştie cum să trăiască, cum să se comporte, cum să fie o persoană completă. Merge la serviciu din obişnuinţă şi apoi se împleticeşte. Merge la psihanaliză. Şedinţele de terapie şi întâlnirile sexuale cu Peter îi oferă un vag sentiment de acasă. Dar, per total, Christiane nu are sentimentul că *este*, că este o persoană autonomă, că poate face ceva şi că poate trăi. Este permanent în derivă.

Veţi răspunde, probabil, că reciproca este valabilă. Argumentul psihanalitic ar fi următorul: Christiane nu se poate gândi la viaţa ei pentru că este atât de legată de părinţii săi. Părerea mea este că alternativa este la fel de validă, poate chiar mai validă, pentru că ea nu ştie nimic despre ce înseamnă să trăieşti. Nu ştie ce poate face cu viaţa ei; este complet oarbă la ce poate fi viaţa. Christiane *va rămâne* înspăimântată atât timp cât îi va lipsi viziunea. Aici nu mă refer la o viziune teoretică, ci la intuiţia că există viaţă, că are o viaţă proprie, în care dispune de autonomie şi în care se poate exprima pe sine însăşi.

Aici trebuie să ne punem următoarea întrebare: este analiza suficientă? Nu ar fi necesar şi ca persoana care se descoperă pe sine să înveţe să trăiască? Adică, să dobândească o idee despre ceea ce poate face cu viaţa ei.

Această femeie este precum un călător care merge prin deşert fără hartă. Caută pe cineva care să îi arate drumul, pentru că îi este teamă că altfel va muri de sete. Nu este o metaforă. Are nevoie de o hartă menită să îi arate nu doar că este încă dependentă, dar şi în ce direcţie să o ia. Ce este această „viaţă”? Cine este ea însăşi? Ce variante are? Şi aici nu mă refer la alegeri practice, profesionale. De pildă, nici acum nu ştim ce interese are.

Terapeut: Este pasionată de muzică, de orice gen. Nu cântă însă la niciun instrument. În acest moment al vieţii, a simţit totuşi că vrea să se exprime prin muzică. I-a plăcut mereu chitara — nu atât cea populară, cât ca instrument în muzica clasică sau operă — drept care a început să ia lecţii particulare.

Fromm: Ce înseamnă că este pasionată de muzică? Să uităm deocamdată de chitară. Ce anume o pasionează? Avem dovezi în acest sens?

Terapeut: Merge la spectacole de operă şi-şi cumpără bilete la Opera din Frankfurt. Cred că o face din pasiune pură, nu pentru a-şi etala statutul sau pentru că nu are nimic altceva de făcut. Pur şi simplu îi place opera. Cunoaşte libretele, compozitorii. Nu a intrat niciodată în detalii, dar mi-a dat impresia că este mai mult decât un amator de operă.

Fromm: Trebuie să recunosc că nu sunt impresionat de povestea asta. Mă îndoiesc că a „merge la operă” denotă un interes deosebit pentru muzică, mai ales în Frankfurt, unde această activitate este cu siguranţă o chestiune de statut. Nu sunt convins. De obicei, când cineva îmi spune că este foarte interesat de muzică, întrebarea mea este: „Spune-mi, te rog, care este piesa ta preferată”. Este o întrebare evidentă şi singura prin care pot înţelege ce presupune acest interes. Dacă răspunsul este: „Păi, îmi place orice fel de muzică”, e clar că interesul pentru muzică este un clişeu. Apoi ştim cu toţii câţi oameni merg la concerte sau la

muzee. Sunt convins că unii dintre ei sunt chiar pasionați, dar, în ziua de azi, marea majoritate vor să-şi omoare timpul în cele mai respectabile moduri, mai ales dacă au o anumită educație. Mersul la expoziții de artă modernă — ori mai puțin modernă — sau la concerte este o preocupare convențională, nicidecum expresia unui interes deosebit pentru artă. Prin urmare, va trebui să aducă dovezi mai convingătoare decât mersul la operă.

Christiane declară că muzica este importantă pentru ea. Însă eu nu aş lua de bună o astfel de afirmație. Ce înseamnă că ia lecții de chitară? De multe ori, nu este decât un mod de a-ți omorî timpul. Nu cred că indică vreun interes extraordinar pentru muzică. De exemplu, generația anterioară lua lecții de pian. Nu ştiu cât de comun este azi să iei lecții de chitară.

Terapeut: Nu ştiu exact cât de pasionată este de chitară, dar, dat fiind contextul vieții ei la acest moment, faptul că vrea să ia lecții de chitară, oricât de comun ar fi interesul ei, semnifică dorința de a-şi exprima emoțiile, ca şi prin lecțiile de călărie, la care merge de câteva ori pe săptămână, dimineţile şi în weekend. E posibil, desigur, să fie o formă de a se menține ocupată, dar călăria este o activitate care-i face plăcere şi care a fost prima ei dragoste. Mai mult, este un mod de a petrece timp în natură.

Fromm: Călăria i-a plăcut întotdeauna. Este, ce-i drept, o experiență foarte plăcută care demonstrează că nu este moartă pe interior, însă nu dovedeşte că ar lua în serios ceva în acest domeniu. De vreme ce nu vorbeşte despre lecturile sale, trag concluzia că nu este foarte încântată de această activitate şi suficient de pasionată de citit încât să vorbească o oră despre cărțile pe care le-a citit. E interesant că, în general, mulți oameni vorbesc despre ceea ce aş numi banalități: ce a spus iubitul, ce au mai făcut în ultima vreme, aşa şi pe dincolo, la nesfârşit. De obicei, majoritatea

nu sunt animați de nimic care ar depăși sfera banală a evenimentelor persoanelor irelevante. În ceea ce o privește pe Christiane, suntem datori să ne întrebăm: această femeie a fost la un moment dat foarte interesată de studiul literaturii. Părinții și-au făcut bine treaba: interesul a dispărut. Deci, singurul lucru față de care a manifestat vreodată un interes s-a pierdut. Ea își trăiește viața într-un mod pe care l-aș numi „barbar", adică viața ei este lipsită de orice fel de conținut care depășește cercul restrâns format din serviciu și părinți, cu câteva încercări timide de a extinde cercul și care au consecințe grave.

Întrebarea este ce poate face ea și ce poate face psihanaliza pentru ea — poate nu ar trebui să facă nimic. Atâta vreme cât a avut și are extrem de puține experiențe fertile și interesante, cum își poate construi o viață care să nu fie plictisitoare? Cum se poate desprinde de părinți? Mi se pare un subiect foarte important care trebuie discutat în ședințele de psihanaliză. Din păcate, nefiind considerată o problemă (prea mare), nu i se acordă suficient interes. Omul de azi are la îndemână un tezaur impresionant de produse culturale, o bogăție de cărți și descoperiri științifice, și totuși trăiește ca și cum nimic din acestea nu ar exista, ca și cum ar locui într-o lume goală de sens, în care tot ce contează sunt evenimentele personale mediocre.

Al patrulea vis și câteva considerații generale asupra acestei terapii

Terapeut: Următorul vis marchează cea mai neagră perioadă a muncii noastre terapeutice. S-a petrecut o lună mai târziu. Între timp, discutase cu Peter despre intensificarea legăturii lor și acum se vedeau de trei ori pe săptămână. Peter călătorea la Frankfurt mult mai des decât era necesar sau

decât îi putea justifica soției. În cele din urmă, au decis să le mărturisească părinților ei. În acest punct, Peter începuse să simtă că o iubea pe Christiane. A asigurat-o că nu este doar o relație pasageră şi i-a spus foarte serios că s-ar vedea petrecându-şi restul vieții împreună, dar numai dacă se va putea ocupa şi de carieră. I-a explicat că pentru el cariera este foarte importantă şi că nu vrea să se simtă obligat să renunțe la ea în favoarea lui Christiane. Ea l-a asigurat că nu va fi cazul.

Christiane spera ca, dat fiind contextul, tatăl ei, care i-a promis că va fi alături de ea orice s-ar întâmpla, o va convinge şi pe mama ei să accepte relația cu Peter. Prin urmare, a mers la Hamburg şi a vorbit cu ambii părinți în acelaşi timp. Părinții au fost stupefiați şi chiar furioşi. Nu-şi imaginau că fiica lor ar putea face vreodată aşa ceva.

Fromm: Aş vrea să fac o paranteză: a fost o greşeală că nu a vorbit cu tatăl înainte. Nu a avut nicio şansă în prezența mamei.

Terapeut: A doua zi, tatăl a vorbit cu Peter, care — după cum i-au confirmat amândoi — a fost foarte direct: „O iubesc pe Christiane şi intenționez să o cer de soție. Căsătoria mea nu mai merge de ceva vreme...” Astfel, şi-a declarat intențiile. Părinții s-au consultat, iar a doua zi, duminică, s-au întâlnit cu Peter şi Christiane şi le-au spus: „Uitați ce e, noi nu putem accepta ce se întâmplă. Ar crea un scandal în cadrul organizației, ți-ar putea periclita cariera şi şansele de promovare şi nu ştim dacă ar fi confortabil, dat fiind contextul social în care trăim cu toții, să rămâi în firmă”. Ambii părinți s-au declarat complet împotriva legăturii lor. Tatăl ei chiar i-a spus lui Peter că va fi concediat dacă nu va accepta următorul compromis: timp de un an, va întrerupe orice comunicare cu fiica lui. Dacă, după un an, vor simți că nu pot trăi unul fără celălalt, vor

putea depune o nouă cerere, ca să spunem aşa, pentru obţinerea acordului familiei.

Christiane a luat în serios cuvintele tatălui. Luni mi-a povestit visul pe care l-a avut duminică seara, după ce s-a întors de la Frankfurt:

Al patrulea vis: Sunt într-o sală de conferinţe, pe scenă, împreună cu alţi doisprezece bărbaţi şi femei. Cineva conduce şedinţa ca şi cum ar fi un proces cu juriu. Grupul nostru a fost acuzat de lipsă de loialitate, dar nu ştim toate detaliile. Suntem condamnaţi la moarte prin injecţie letală, pe care urma să o administreze un doctor. Părinţii mei sunt şi ei prezenţi, împreună cu Lisa, fiica ei. Henry (un vechi prieten cu care s-a întâlnit de câteva ori şi i-a şi cunoscut familia) se află într-o cameră adiacentă sălii de conferinţe şi care seamănă cu o încăpere pentru presă. Sala este învechită, din lemn şi mobilată rudimentar. Îi aminteşte, într-un fel, de o biserică.

Vom muri. S-a dat ordinul, iar eu sunt printre ultimii care vor fi ucişi. Primii vor fi cei care au demonstrat abilităţi de conducere, majoritatea bărbaţi, urmaţi de femei. Nu sunt chiar ultima, pentru că am demonstrat câteva abilităţi de conducere. O fotografie reprezentând ordinea în care vom fi ucişi era expusă în sală. În dreptul fiecărui nume se afla simbolul Ankh, adică simbolul vieţii la egipteni. Desenele erau iniţial cu capul în jos, apoi s-au întors la patruzeci şi cinci de grade, astfel că cerculeţele erau orientate în sus. Puteam avea cinci, patru, trei sau două simboluri. Eu nu aveam decât două sau trei, deci eram printre ultimii. Persoana care era ucisă prima era mai „norocoasă", pentru că nu trebuia să asiste la uciderea celorlalţi, care aveau de aşteptat până le venea rândul. În camera de lângă scenă, unde aştepta doctorul, se afla o bancă din acelea verzi pe care le vezi uneori în spitale, pe care stai când donezi sânge. Aceasta era însă mai plină, mai comodă. Era verde-închis. Toate elementele din vis erau în nuanţe de verde, maro şi gri.

Procesul era următorul: mai întâi, ţi se administrau două injecţii uriaşe, urmate, după o pauză, de a treia, care te ucidea. Toţi cei prezenţi erau politicoşi şi manifestau o simpatie prefăcută. Părinţii mei erau binevoitori, dar detaşaţi. M-au asigurat că vor avea grijă de Lisa. Din când în când, mergeam în camera alăturată să-l văd pe Henry, care părea rece, cam insensibil şi îmi tot spunea: „Vezi, ţi-am zis că aşa se va întâmpla". Mă critica cu o detaşare evidentă. Tânjeam după apropierea şi dragostea lui, dar nu era dispus să mi

le ofere. După ce mi-au administrat cele două injecții, am făcut o ultimă plimbare cu Lisa. Ne-am plimbat în sus şi în jos pe trotuar, de-a lungul unei străzi întunecoase şi murdare din apropierea biroului meu. Lisa era îmbrăcată în dantelă albă şi era aşezată într-un căruț de copii superb, în nuanțe de alb şi bleumarin. Simțeam o groază şi o teamă intense, o durere adâncă, dar nu mi se părea anormal că nu plângeam. M-am întors în sală şi, când m-am uitat în oglindă, am observat că pielea mea căpătase o nuanță gri, palidă, cadaverică. Din sală se auzeau gemete şi şoapte. Oamenii vorbeau între ei. Când mi-a venit din nou rândul şi doctorul mi-a administrat şi a treia injecție, m-am trezit.

Mi-a povestit visul cu o anxietate palpabilă. Se simțea condamnată la moarte din cauza tratamentului părinților, care nu erau dispuşi să o ajute în niciun fel. Nu făceau nimic să împiedice executarea sentinței. Simțea că doctorul nu o ajută, ci, din contră, îi face rău şi, prin urmare, nu are de ales. Trebuie să accepte pedeapsa pe care părinții, împreună cu faptele, i-au acordat-o. Am încercat să aflăm de ce este încă atât de captivă, supusă şi terifiată de părinți.

Fromm: Visul pare o poveste scrisă de Kafka, extrem de artistică şi plină de o emoție intensă. Îşi descrie situația cu o intensitate de care doar un poet genial, un scriitor genial precum Kafka ar fi capabil. Deşi nu o poate pune pe hârtie, reuşeşte să o exprime cu o acurateță remarcabilă, o intensitate emoțională şi o frumusețe extraordinară. Visul este foarte clar. Christiane se simte înfrântă, la capătul puterilor. Este ca o reacție la reacția părinților ei, e sentimentul că acum a pierdut. În cele din urmă, nu mai are unde să se ducă. Analistul este pus laolaltă cu părinții. Ea nu spune doar: „El nu m-a ajutat", ci el împarte rolul cu părinții. În loc să-l distribuie pe analist într-un rol în care se opune părinților, Christiane îl aşază în aceeaşi tabără cu ei. Întrebarea este dacă această complicitate ar fi putut fi evitată, printr-o colaborare mai activă şi mai directă împotriva părinților.

Într-o astfel de situație, eu mi-aş exprima foarte clar părerea despre părinți: mama este o femeie inumană, iar tatăl este un om slab şi ineficient în ceea ce priveşte relațiile sociale. Îi voi spune că mi se pare şocant faptul că au subjugat-o într-o asemenea măsură încât este incapabilă să le vadă adevărata față. Cu alte cuvinte, fiecare maturizare reală este un act de rebeliune personală. Presupune detaşarea de acei oameni care vor să-ți conducă viața. Indiferent dacă o conduc fățiş sau imperceptibil, în maturizarea fiecărei persoane, a fiecăruia dintre noi, a fi tu însuți este o chestiune de eliberare care necesită curaj, care implică riscuri şi chiar suferință. Toate problemele sunt reductibile la diferența dintre a îndrăzni şi a capitula şi la aflarea modului în care persoana încearcă să-şi ascundă capitularea. Majoritatea oamenilor ascund faptul că au capitulat şi că au renunțat să mai încerce să rezolve enigma. Îşi dau voie să fie conduşi, dar găsesc modalități de a se ascunde de acest fapt.

Aici intervine necesitatea de a alege de partea cui eşti. Este o chestiune care trebuie abordată şi care duce la o problemă foarte interesantă, anume judecățile de valoare. Probabil că Freud şi alți mulți oameni ar considera că fac o judecată de valoare cu privire la părinții lui Christiane. Dacă e aşa, doctorul care diagnostichează un pacient cu cancer face o judecată de valoare? Sau când îi spune că va muri de cancer sau că se va îmbolnăvi şi chiar că va muri din cauza vreunei diete absurde? Eu aş spune că nu. Este însă o afirmație privitoare la cauză şi efect, validă atât în termeni psihici, cât şi fizici, diferența fiind că afecțiunea fizică se poate dovedi. Şi cea psihică se poate dovedi, însă doar la finalul vieții persoanei. Iar oamenii au o teamă naturală de acest tip de dovezi.

Întrebarea care se pune este următoarea: Ce poate face psihanalistul pentru a înlesni acest proces revoluționar, de

eliberare a unei persoane? Prin ce mijloace practice îşi poate ajuta pacientul? Cum poate înlesni procesul? Eu consider că este o întrebare extrem de importantă, la care trebuie să răspundă sistemul educaţional şi terapia. Am inclus aici educaţia, deşi acolo lucrurile stau un pic altfel, în sensul că, fiind o instituţie socială, nu îşi propune să ajute oamenii să se elibereze şi să devină independenţi. Nicio instituţie socială nu are acest scop. Dar de aceea educaţia contribuie atât de puţin la dezvoltarea unei persoane, în general. Psihanaliza diferă un pic, în sensul că analistul este liber şi relativ independent.

Am vrut să menţionez această problemă generală pentru că această fată (Christiane) se află încă într-un punct în care nu concepe existenţa unei alte lumi, în care vede doar că a fost înfrântă. Aş fi foarte curios să aflu cum funcţionează mintea acestor părinţi. Cum cred că i-ar putea împiedica pe cei doi să se vadă şi să facă sex? Ar angaja un detectiv? Cum ar putea respecta aceşti tineri interdicţia părinţilor ei? Cum a reacţionat Peter la auzul condiţiei impuse de tată?

Terapeut: Peter a fost extrem de afectat, drept urmare s-au mai văzut o lună, pe ascuns, în Frankfurt, după care a renunţat. I-a spus: „Asta-i tot ce putem face”.

Fromm: Odată ce a fost orbitor de evident cât de dăunători sunt părinţii, cum a reacţionat Christiane la decizia lui Peter de a o părăsi pentru a nu-şi pune în pericol cariera? Putea foarte bine să-şi găsească un loc de muncă în altă parte, dar nu era dispus să piardă marele premiu.

Terapeut: Când Peter i-a spus că va respecta decizia tatălui ei, Christiane s-a simţit rănită. Întrebând-o ce înseamnă „rănită”, mi-a spus „supărată”, după care a recunoscut că probabil era furioasă pe el. Un om mai curajos, cu abilităţile lui, s-ar fi comportat altfel. Era furioasă, dar nu furioasă ca şi cum ar fi fost înşelată sau

folosită. Era mai mult dezamăgită şi simţea că, pe undeva, purta şi ea o parte din vină.

Fromm: Evident că a dat cu băţul în baltă, pentru că ar fi trebuit să vorbească mai întâi cu tatăl ei, care este mai empatic şi mai receptiv faţă de ea, iar odată ce l-ar fi câştigat de partea ei, ar fi putut să îl roage să o convingă pe mamă. E posibil să nu fi avut sorţi de izbândă, însă putea să le intuiască reacţia; vorbind cu amândoi deodată, era de aşteptat că vor reacţiona aşa. În concluzie, Christiane nu a făcut tot posibilul. La fel s-a întâmplat şi cu admiterea ei la masterul de literatură; nu a avut, de fapt, curajul să facă ceea ce-şi dorea. Când totuşi îşi adună curajul, acţiunile ei sunt ineficiente, deşi este suficient de inteligentă încât să intuiască rezultatul lor. Îl cunoaşte foarte bine pe tatăl ei. Desigur că acest lucru îi afectează respectul de sine.

Peter a pretins că este absolut îndrăgostit de Christiane, însă, după cum era de aşteptat, perspectiva de a deveni într-o zi preşedintele firmei a fost mai importantă decât marea dragoste pe care i-o purta. Cred că, statistic vorbind, majoritatea oamenilor fac această alegere în zilele noastre. E trist că s-a întâmplat aşa, mai ales că ea nu mai fusese niciodată atât de interesată şi de îndrăgostită de un bărbat. Nu e de mirare că această experienţă i-a influenţat starea.

Întrebare: Poate că l-a ales pe Peter ştiind că legătura lor nu va duce nicăieri, că nu va avea sorţi de izbândă. Poate că nu ar fi putut gestiona o relaţie de viitor.

Fromm: Aşa cred şi eu. Şi face parte din acelaşi tablou al dezorientării, al alergatului în cercuri, al lipsei de orientare, al comportamentului impulsiv, cum a fost să le spună părinţilor că a acceptat o slujbă mai bună. A fost o mişcare stupidă să îşi sune mama, dar nu pentru cineva care nu ştie că are alternative. Alături de părinţi este cineva. Dincolo e pustiu. Poate e recomandat să rămână cu părinţii; sunt, până la urmă, singura ei oază. Christiane ştie foarte bine că,

dacă se aventurează în deşert, dincolo de oază, va muri de sete. Nu e nimeni în jur care să o ajute, nu are nici hartă, nici busolă. Nu are nimic. Ăsta-i adevărul, exact aşa se simte. Prin urmare, ce altă alegere ar fi putut face?

Întrebare: Cum aţi fi putut-o ajuta să îşi canalizeze energiile, să înceapă să se răzvrătească?

Fromm: Aş fi instiga-o la rebeliune. Măcar aş fi încercat. Sigur, nu putem şti care sunt consecinţele instigării la rebeliune. Dar cu siguranţă aş fi încercat, pentru că ştiu că numai aşa îşi va reveni şi va putea fi fericită. E ca într-o stare posthipnotică, în care trebuie să îndeplinească ceea ce i s-a sugerat.

Întrebare: E posibil ca relaţia cu Peter să fi fost o tentativă inconştientă de a se răzvrăti împotriva părinţilor?

Fromm: E posibil, deşi astfel de rebeliuni sunt ineficiente, căci sunt inevitabil înăbuşite. Acest lucru se poate observa iar şi iar. Oamenii aleg modalităţi de răzvrătire menite să eşueze. Îşi dovedesc astfel, într-un mod viclean, că este inutil să se răzvrătească. De exemplu, fiul face o scenă în faţa tatălui, ţipă la el, îi aduce tot felul de acuze şi se comportă ca un nebun. A doua zi îşi cere scuze pentru comportamentul lui infantil şi irațional. Dacă i-ar fi spus tatălui, ferm şi concis, ce crede cu adevărat, ar fi câştigat bătălia. Dar atunci tatăl ar fi fost stânjenit. Aşadar, tatăl rămâne într-o poziţie superioară. Aşa se întâmplă mereu.

Prin urmare, i-aş fi propus lui Christiane, chiar din primele şedinţe, înainte să se îndrăgostească de Peter, ipoteza că aceea nu este decât o altă formă de răzvrătire ineficientă. Aş fi menţionat posibilitatea ca acest bărbat să aibă, de fapt, o strategie şi aş fi remarcat că este de aşteptat să se termine aşa, pentru că Peter este genul de om pentru care cariera — nu orice carieră, nu doar traiul decent —, cariera de top, succesul sunt mult mai importante decât orice relaţie de iubire.

Aceste comentarii sunt menite să ilustreze printr-un caz real concepția mea despre terapie. Uitându-mă înapoi la propria activitate, mi se face ruşine gândindu-mă la greşelile pe care le-am făcut în analiza pacienților mei cu cinci ani în urmă. Psihanaliza este un proces extrem de complex şi ştiu foarte bine că cele câteva notițe pe care le luăm nu exprimă nici jumătate din povestea pacientului, pentru că multe lucruri sunt foarte superficiale. Aşadar, intervențiile mele nu reprezintă în general o reacție la cazul prezentat, ci mai degrabă o serie de remarci pe marginea acestui „text" privitoare la terapia psihanalitică, aşa cum o gândesc eu. Nu am intrat prea mult în detaliile cazului, ci l-am folosit, mai degrabă, pentru a ilustra anumite idei. Nici nu mi-am propus mai mult.

10

Metode specifice de tratare a nevrozelor de caracter moderne

[O caracteristică a nevrozelor de caracter moderne este că oamenii suferă de ei înşişi. Tratamentul acestui tip de nevroză necesită paşi adiționali psihanalizei clasice. Ultimul capitol este dedicat acestor metode.]

Schimbarea propriului mod de acțiune

În primul rând, cred că este esențial să ne schimbăm modul de acțiune, nu doar să ne analizăm şi să fim conştienți de noi înşine. Atâta vreme cât nu demarăm acțiuni palpabile, dobândirea acestei conştiințe de sine este ineficientă. O

persoană se poate analiza ani la rând şi poate descoperi totul despre sine, dar această cunoaştere rămâne sterilă dacă nu atrage după sine schimbări reale în felul în care îşi trăieşte viaţa. Schimbările pot fi minore, dar cred că este ineficient să urmăm sfatul anumitor filosofi de stânga, precum Marcuse, care spun: doar când va începe revoluţia vom avea oameni mai buni. Înainte de revoluţie, orice încercare de a deveni mai bun este doar reacţionară. După părerea mea, această afirmaţie este o absurditate, pentru că, dacă vine revoluţia şi nimeni nu este schimbat, atunci tot ce am făcut este să repetăm suferinţa premergătoare ei. Revoluţia va fi purtată de nişte oameni care nu-şi pot imagina cum ar putea arăta o viaţă mai bună.

Schimbările pe care le facem asupra propriei persoane reprezintă ceva foarte delicat. Nu este recomandat să facem schimbări radicale, dar nici să fim extrem de precauţi. Sunt de părere că un aspect foarte important de care psihanaliza trebuie să fie permanent conştientă îl reprezintă modurile în care o persoană se stimulează pe ea însăşi şi stimulează diverse descoperiri prin trăirea sentimentelor. Trebuie să urmărim experienţele şi, cu precădere, rezistenţele pe care o persoană le are la fiecare pas, odată cu fiecare acţiune diferită. În caz contrar, rămânem într-o situaţie cumva ireală, în ciuda multiplelor experienţe subiective. Schimbările depind în întregime de natura situaţiei. Pericolul pe care îl prezintă psihanaliza este acela că, punând orice aspect sub lupă, oamenii cred că vor face schimbările necesare doar după ce tratamentul se va fi încheiat. Eu, din contră, sunt convins că trebuie să începem să facem schimbări până să se termine tratamentul. Se pune problema doar ce schimbări trebuie întreprinse, ritmul acestora şi calitatea lor — este important ca schimbările să fie realiste şi adaptate capacităţii fiecăruia de a le pune în acţiune.

Dezvoltarea interesului față de lume

În al doilea rând, trebuie să ne domolim interesul excesiv față de noi înşine. Din nou, psihanaliza prezintă un mare risc, prin aceea că le oferă oamenilor preocupați doar de ei înşişi un mediu propice pentru exersarea narcisismului. Problemele lor sunt singurele care contează. A se vedea femeia din studiul de caz [Christiane]: Ce o interesează pe ea? Nimic, în afară de suferința ei, de soțul, de părinții şi de copilul ei. Deşi este o femeie cu studii, educată, care trăieşte într-o epocă extraordinar de bogată din punct de vedere cultural, înconjurată de cărți, muzică, artă etc. Dumnezeule! Poți citi cele mai frumoase cărți scrise vreodată, poți asculta toată muzica pe care a creat-o omenirea. Ai atâtea opțiuni... poți face plimbări, poți călători. Şi totuşi, această persoană nu este interesată decât de problema ei.

Interesul exclusiv față de propriile probleme nu ne ajută să ne vindecăm sau să devenim compleți. Nu putem trăi cu intensitate, cu bucurie şi într-un mod independent dacă singurul nostru interes suntem noi înşine. Trebuie să rămânem cu picioarele pe pământ, atâta vreme cât acel pământ este mai lat decât gămălia unui ac, pe care doar îngerii pot încăpea, dacă ar fi să credem speculațiile medievale. Nu ne putem fixa picioarele pe pământ decât dacă acest pământ este vast şi bogat şi numai atunci când avem o legătură fertilă cu lumea înconjurătoare şi un interes sincer față de ea.

„Interes" nu este un cuvânt suficient de puternic. Limba engleză, aşa cum o vorbim azi, nu conține, de fapt, niciun cuvânt care poate surprinde înțelesul acestei legături. „Interesat" ar trebuie să fie un cuvânt potrivit, pentru că vine de la *inter-esse*, a fi în ele, a fi acolo, însă, în ziua de azi, interes are un înțeles aproape opus. Cine se declară „interesat de x" vrea să spună, de fapt, că lucrul respectiv îl

plictiseşte. „Foarte interesant” referitor la o carte sau o idee înseamnă, de fapt, „Puțin îmi pasă”. E o formulare politicoasă. [...]

Prin tratamentul psihanalitic sau altfel, trebuie îndepărtat pericolul ca persoana să rămână concentrată pe problemele sale şi să se îndepărteze de lumea înconjurătoare. Trebuie prevenită dezvoltarea unei atitudini detaşate față de tot ceea ce o înconjoară, adică oameni, idei, natură. [...]

Cum putem duce o viață mai bogată? Suferința multor oameni se datorează în mare parte nu faptului că sunt bolnavi, ci faptului că sunt izolați de tot ceea ce e interesant, palpitant şi frumos în viață. Stau şi se plâng de probleme, de păcate, de greşeli, de simptome, Dumnezeu mai ştie ce, când ar putea să se bucure de viață. Justificarea lor este, de obicei: „Dar sunt prea deprimat ca să mă bucur”. Într-o anumită măsură, au dreptate. Însă nici măcar nu fac un efort să-şi îmbunătățească viața, deoarece consideră că cea mai eficientă metodă de vindecare este să se concentreze exclusiv pe probleme lor. Din păcate, este cea mai *in*eficientă metodă.

Preocuparea față de propriile probleme trebuie să fie combinată cu o sporire şi o intensificare a interesului pentru viață. Acest interes poate lua diverse forme, precum arta, dar consider că printre ele ar trebui să se afle şi ideile. Nu cred că este doar un mijloc de a-ți petrece timpul într-un mod intelectual şi nu sunt de acord cu Alexander Sutherland Neill[8] (unul dintre aspectele în care îl voi contrazice mereu), care a acordat o atenție mult prea mică dezvoltării minții. Nu mă gândesc atât la formarea intelectuală a minții, cât la îmbogățirii minții. Întrebarea

[8] A.S. Neill (1883-1973), educator şi autor britanic, fondatorul Şcolii Summerhill, unde promova o educaţie alternativă, bazată pe libertatea de opinie a copiilor. (*N.r.*).

devine foarte concretă: Ce citeşti? După mine, omul ar trebui să înceapă să citească, să se aplece asupra cărţilor semnificative şi să le citească cu seriozitate. Impresia mea este că metoda modernă se bazează pe ideea că cititorul nu trebuie să depună vreun efort prea mare, că cititul ar trebui să fie o activitate uşoară, succintă şi care să furnizeze o plăcere imediată.

În mod evident, este o credinţă falsă. Nimic din ce contează nu se poate obţine sau dobândi fără efort, sacrificiu şi disciplină. Cine susţine că poate învăţa orice persoană să cânte la un instrument în doar opt lecţii uşoare vrea doar să le ia banii clienţilor. Este o absurditate, însă forme ale acestei concepţii s-au răspândit în rândul întregii populaţii. În ciuda numărului mare de cărţi publicate în fiecare an, sunt rare cele pe care oamenii le citesc cu seriozitate, care rămân în mintea cititorului şi care schimbă vieţi. Prin urmare, cred că este foarte important să aflăm ce şi cum citeşte persoana respectivă.

În ceea ce priveşte lectura, primul considerent este, în mod evident, acela că persoana începe să-şi creioneze propriile convingeri, propriile valori şi să descopere direcţia în care doreşte să-şi ducă viaţa. În caz contrar, va pluti în derivă. Se pare că nimeni nu mai citeşte marii scriitori, deoarece fiecare vrea să descopere lumea pe cont propriu. Mie mi se pare o idee ridicolă, care denotă ignoranţă, deoarece să refuzi să combini toate minţile luminate ale lumii şi să insişti să descoperi singur demonstrează lipsă de seriozitate. Dovedeşte că persoana nu este interesată să afle lucruri măreţe şi incitante. Majoritatea oamenilor nu au simţit niciodată bucuria intensă pe care o simte cel care descoperă, care vede ceva nou şi care îl caută cu dedicare. Însă atâta vreme cât un individ nu ajunge în final la o noţiune a vieţii, la o direcţie, la un set de valori şi credinţe — şi nu împrumutate de la alţii —, ci rezultate din propriile

experienţe şi din lectura activă, fertilă şi critică a ideilor născute din universul celor mai însemnate minţi, nu cred că se va simţi vreodată independent, în siguranţă şi centrat.

În ziua de azi, această idee nu se bucură de prea mare popularitate, pentru că oamenii au impresia că este dogmatică, dictatorială şi preferă să justifice căutarea pe cont propriu. Este practic barbar să refuzi să înveţi din creaţiile desăvârşite ale minţii umane. După părerea mea, este o stupiditate. În numele independenţei, al respingerii autorităţii, oamenii se autoprivează de hrană, de influenţă, de apă, de lumina soarelui, cu alte cuvinte, de tot ce are nevoie mintea umană pentru a se dezvolta. Poţi urma o dietă vegetariană în ceea ce priveşte mâncarea, dar dacă eşti vegetarian în ceea ce priveşte hrana mentală şi spirituală şi refuzi mare parte din ce ţi se oferă, vei vedea că mintea ţi se stafideşte considerabil.

Dobândirea gândirii critice

Un alt punct esenţial, în viziunea mea, este să învăţăm să gândim critic. Gândirea critică este singura armă şi unica apărare pe care le are la îndemână omul în lupta cu pericolele vieţii. Dacă nu am această capacitate, devin susceptibil la toate influenţele, sugestiile, erorile, minciunile care mi se vând, cu care am fost îndoctrinat de la începutul vieţii. Nu îmi pot găsi libertatea, autonomia şi centrul în mine însumi dacă nu gândesc critic sau — dacă vreţi — cinic.

Gândirea critică este o capacitate cu care ne naştem: copiii sunt mult mai critici decât adulţii. Imaginaţi-vă o mamă care se întâlneşte cu dna X şi exclamă: „Vai, ce mă bucur să vă văd!” şi nu mai termină de vorbit, iar în secunda în care dna X s-a întors cu spatele îi spune soţului: „Slavă Domnului că a plecat!” Copilul va remarca discrepanţa

dintre cele două comportamente şi poate că atunci va îndrăzni să o întrebe pe mamă ce se întâmplă, dar gândirea sa critică va fi înăbuşită apoi iar şi iar. Mama ori îi va spune o minciună ori va fi furioasă, ori tristă, ori îi va spune că e prea mic să înțeleagă, ceea ce îi va înăbuşi treptat gândirea critică.

Capacitatea de a gândi critic este proprie ființelor umane. Cimpanzeii, ca de altfel toate animalele, au o gândire manipulatoare excelentă, adică au învățat cum obțin ceea ce vor, ce trebuie să facă pentru a obține acel ceva. Multiple experimente au arătat că cimpanzeii pot rezolva puzzle-uri atât de complicate, încât eu însumi nu le-aş putea rezolva şi probabil nici majoritatea oamenilor. Țin să subliniez, din nou, că din perspectivă pur biologică, cu cât mă aflu mai aproape de realitate, cu atât sunt mai capabil să-mi trăiesc viața într-un mod adecvat. Din contră, cu cât sunt mai departe, cu atât sunt mai predispus la a-mi face iluzii şi mai puțin capabil de a-mi trăi viața într-un mod adecvat.

Marx a făcut o afirmație care poate fi mottoul psihanalizei: „Cerința de a renunța la iluziile referitoare la propria condiție este echivalentă cu cerința de a renunța la condiția care se hrăneşte cu iluzii” (K. Marx, MEGA I, 1,1, pp. 607-608). Parafrazând, atâta vreme cât nu renunț la iluzii, mențin în viață circumstanțele toxice a căror existență depinde de acele iluzii.

Gândirea critică nu este un hobby, ci o facultate mentală. Filosoful nu îşi foloseşte gândirea doar la „serviciu”. Filosoful nu îşi atârnă în cui gândirea critică când ajunge acasă. Gândirea critică este o calitate, o facultate, o concepție asupra lumii; „critic” nu înseamnă sub nicio formă ostil, negativ, nihilist, ci, din contră, gândirea critică se află în slujba vieții şi susține înlăturarea obstacolelor care paralizează individul şi societatea per ansamblu.

E nevoie de curaj să trăieşti într-o lume în care gândirea critică este descurajată. Totodată, să nu supraestimăm nivelul de curaj necesar. Nu mă refer aici la a-ți face auzită vocea critică sau a face acțiuni critice. Gândirea critică îi este disponibilă şi celui care trăieşte într-un regim dictatorial. Nu trebuie să vorbească într-un mod critic față de conducere dacă nu vrea să îşi rişte viața, dar cu siguranță poate gândi critic. Tot se va simți mult, mult mai fericit şi mai liber decât acela care este prizonierul propriilor gânduri sau al unui sistem de gândire în care nu crede. Se poate scrie la nesfârşit despre legătura dintre gândirea critică şi sănătatea mentală, nevroze şi fericire. Dacă filosofii în general ar vorbi mai mult *ad persoam*, adică mai mult despre influența filosofiei asupra vieții mele sau ale tale, atunci gândirea critică şi filosofia ar căpăta mult mai multă relevanță personală. Ceea ce au în comun Socrate, Kant şi Spinoza este că, mai presus de orice, au promovat gândirea critică.

Cunoaşterea de sine şi descoperirea propriului inconştient

Aş vrea să menționez trei aspecte adiționale care au o contribuție extrem de importantă la metodele psihanalitice moderne de tratare a nevrozelor de caracter moderne. Prima metodă este cunoaşterea de sine şi descoperirea propriului inconştient. Dacă sunt folosite într-un sens pur intelectual, aceste cuvinte nu au nicio însemnătate. Este atât de uşor azi: conştiința de sine, conştient, inconştient — sunt doar sloganuri. Până şi cea mai suspectă propunere de afaceri foloseşte preceptul delfic „Cunoaşte-te pe tine însuți”. Prin urmare, aceste cuvinte devin concepte raționale pur teoretice.

Dar dacă ne aplecăm asupra lor şi le analizăm, dacă vorbim despre ele, încep să prindă viaţă. Acelaşi lucru se întâmplă când ne uităm la o pictură. Putem privi un tablou de Rembrandt — îl iau ca exemplu pentru că este unul dintre pictorii mei preferaţi — de o sută de ori şi tot descoperim ceva nou. Tablourile lui sunt mereu noi, vii, ne trezesc la viaţă şi noi, la rândul nostru, le trezim la viaţă pe ele prin actul privirii. Sau putem arunca o remarcă în trecere: „A, Rembrandt, *Omul cu coiful de aur*". L-ai văzut, e drept, dar nu l-ai *văzut* niciodată.

La fel este şi cu relaţiile interumane. Cine îl vede cu adevărat pe celălalt? Aproape nimeni. Ne e suficient să vedem la suprafaţă şi să ne expunem doar propria suprafaţă. Din cauza acestei penurii de apropiere, relaţiile noastre sunt fragile, sau aproape inexistente. Sunt prinse într-un înveliş de camaraderie şi amiciţie şi multe, multe zâmbete.

Întrebarea următoare este: Ce înseamnă să ne cunoaştem pe noi înşine? Cunoaşterea de sine înseamnă mai mult decât să fim conştienţi de acţiunile noastre; înseamnă să descoperim ce se ascunde în inconştient, ce nu ştim. Într-un sens, marea descoperire a lui Freud este aceea că a demonstrat şi a expus cu o claritate fără precedent importanţa acestei sarcini, lărgind astfel domeniul cunoaşterii de sine. Acum o sută de ani, să te cunoşti pe tine însuţi se reducea, practic, la a şti tot ce ştii despre tine însuţi. Azi, pe de altă parte, înseamnă să ne cunoaştem în măsura în care suntem conştienţi de noi înşine şi în măsura în care nu suntem conştienţi de noi înşine, adică să aducem la lumină cel mai extins sector al vieţii noastre psihice — şi anume cel care operează separat de gândirea noastră conştientă şi care apare în vis sau în halucinaţiile specifice psihozei.

O altă descriere ar fi următoarea: a te cunoaşte pe tine însuți în această nouă dimensiune, în această a treia dimensiune, cea a vieții inconştiente, înseamnă să fii liber, să te trezeşti din somn. Adevărul este că majoritatea suntem pe jumătate adormiți, deşi credem că suntem în totalitate treji. De fapt, suntem treji doar atât cât este necesar pentru a îndeplini sarcinile care ne asigură traiul; unii dintre noi sunt chiar extrem de treji din acest punct de vedere. Însă pentru sarcina de a fi şi de a ne simți noi înşine, de a transcende condiția animală, de a ne ridica deasupra activității de dragul activității — de a fi o maşinărie de hrănit şi o maşinărie de făcut dragoste — avem nevoie de o altfel de privire decât cea pe care o avem în exces în starea de semi-trezie, de o privire care pătrunde în interiorul nostru. Buddha, adică, „Cel treaz", este o exprimare simbolică perfectă a argumentului meu. Persoana care este cu adevărat conştientă de sine, care penetrează suprafața, coborând către rădăcinile existenței sale, doar aceea este trezită.

E interesant de observat că majoritatea oamenilor se află într-o stare de semi-trezie. Nimeni nu ştie ce ar vrea să facă, dar nici ce consecințe ar avea ceea ce ar vrea să facă. Oamenii sunt complet ignoranți când vine vorba despre problemele existenței lor umane. În viața profesională însă, sunt atotştiutori. Au învățat la perfecție ce trebuie să facă pentru a avansa în carieră şi ce mijloace trebuie să folosească pentru a-i manipula pe alții şi pe ei înşişi. Însă, în chestiunile care țin de propria lor existență, sunt semi-treji sau chiar mai puțin decât semi-treji.

Mi-ar plăcea să pot transmite experiența pe care am avut-o eu însumi fiind pe deplin treaz, iar cei interesați de acest aspect să poată avea o experiență similară în ceea ce-i priveşte. Nu se întâmplă peste noapte să conştientizăm că suntem semi-treji când ne credem perfect lucizi. Paradoxal,

suntem mai treji cu privire la noi înşine atunci când dormim decât atunci când ne aflăm în starea de veghe. În somn sau în anumite stadii ale bolilor mentale, suntem extrem de conştienți de noi înşine ca subiecți, ca persoane cu emoții, ca ființe umane; din păcate, această conştientizare rămâne în afara vieții exterioare. Ea nu există decât în întuneric, sau, în termeni biologici, decât atunci când ființa este eliberată de nevoia de a manipula lumea înconjurătoare, de a se apăra sau de a se hrăni.

Imediat ce ne-am trezit însă, am adormit la loc. Prin urmare, ne-am pierdut orice perspectivă, orice capacitate de a recunoaşte nuanțele propriilor sentimente şi gânduri; trăim într-o stare permanentă de adormire. E de mirare că oamenii sunt atât de pierduți? Că sunt nefericiți deşi au de toate? Că oamenii care pot accesa tot ce are mai bun de oferit viața sunt pierduți, nefericiți, frustrați, dezamăgiți şi realizează, la finalul vieții, de obicei cu amărăciune şi tristețe, că au trăit, dar nu s-au simțit niciodată vii? Că nu s-au trezit niciodată cu adevărat? Asta înseamnă conştiința de sine.

Pentru a deveni conştienți de ce se află în inconştientul nostru nu avem nevoie de psihanaliză. E nevoie doar de un anume interes şi de un anumit curaj de a trăi cu adevărat experiența. De pildă, e nevoie de curaj pentru a recunoaşte: „Atâția ani am crezut că îmi place acest om şi că este o persoană de treabă; într-o bună zi însă, mi-am dat seama că nu este deloc aşa: de fapt, nu mi-a plăcut niciodată şi nu am crezut niciodată că este o persoană de treabă".

În mod bizar, ştim şi ce refulăm. Nu există un cuvânt pentru această cunoaştere şi conştientizare a materialului refulat. Nu este „preconştientul" lui Freud, bineînțeles, deoarece preconştientul este ceva la limita conştientului, dar nici refulat, în sensul de complet separat de sistem. Sigur că adesea acest material este protejat prin ceea ce se numeşte

rezistență, dar, în mod ciudat, se întâmplă la fel de frecvent, în psihanaliză sau în afara ei, ca o persoană să aibă un *insight* şi să spună ceva de genul: „Dar am ştiut întotdeauna acest lucru. L-am ştiut toată viața. Nu e nicio noutate. Am ştiut şi totuşi nu am ştiut”.

E interesant acest fenomen de conştientizare, care nu este nici conştient, nici complet inconştient, în sensul clasic de refulare. Acest fenomen are chiar anumite consecințe asupra tehnicii psihanalitice. Se tot vorbeşte despre rezistența pacientului. Este un fenomen perfect justificat; iar rezistența, ca metodă de a ne proteja de ceea ce ne temem să conştientizăm, este foarte puternică. Însă, dacă psihanalistul observă ceva şi îi transmite pacientului într-o formă simplă şi directă: „Eu asta văd. Nu am cum să-ți dovedesc, dar asta am auzit când mi-ai spus x”, se întâmplă adesea ca reacția lui să fie: „O, aşa e. Nu ştiam, însă, cumva, ştiam şi eu”. Atunci când această cunoaştere este exprimată de altcineva, printr-o afirmație directă, clară şi sinceră, fără termeni bombastici şi ultratehnici, pacientul poate declara: „Doamne, da, aşa mă simt, aveți dreptate, e complet adevărat”.

Frecvența acestor momente revelatoare depinde de intensitatea rezistenței. Dacă este puternică, intervențiile psihanalistului nu ajută. În celelalte cazuri, unde zidurile de apărare sunt fragile, e posibil ca perceperea sau conştientizarea unui material inconştient să se petreacă imediat. Însă dacă psihanalistul nu îi poate spune franc pacientului: „Uite ce e, eu asta văd”, înfrângerea rezistenței va cere mult mai mult timp. Experiența îi va dicta psihanalistului dacă este cazul sau nu să fie direct cu pacientul. În unele cazuri, unde rezistența e foarte puternică, nu are sens, pentru că pacientul va răspunde scurt: „Da, am înțeles ce vrei să spui”. Alteori, poate fi chiar periculos, pentru că, deşi pacientul spune: „Nu, nu are

niciun sens ce spui", inconştientul său are o reacție mult mai severă decât negarea şi se poate ca o oră sau o zi mai târziu să cadă într-o depresie gravă în urma revelării acestui adevăr. Acum, dacă lucrul respectiv este refulat într-o asemenea măsură, de ce are o astfel de reacție? Ceva din el a auzit.

E foarte uşor să ne autoconvingem de validitatea unui argument precum: „Dacă nu sunt conştient de un lucru, înseamnă că este refulat şi, dacă l-am refulat, probabil trebuie să merg un an la un psihanalist, dar dacă nu pot sau nu vreau să merg, pot să uit de el". Din păcate, nu este aşa de simplu. Dacă îmi propun să fiu atent la acel ceva, s-ar putea să descopăr, chiar fără ajutorul unui psihanalist, că nu este chiar aşa cum credeam.

Sensibilitatea necesară pentru a ne descoperi inconştientul ne este cunoscută: dacă, să zicem, conducem maşina, suntem extrem de receptivi la zgomotele pe care le face maşina, fără să fim atenți în mod activ la ele. Percepem cel mai mic zgomot, cea mai mică modificare. Chiar dacă ne gândim la complet altceva, chiar dacă suntem complet concentrați la ceea ce vedem în fața noastră, în secunda în care percepem o schimbare minoră în intensitatea sau tonalitatea sunetelor maşinii, atenția noastră se îndreaptă într-acolo.

Conştientizarea propriului corp

O altă metodă de tratare a nevrozelor de caracter moderne este conştientizarea propriului corp. Aici mă refer la ceea ce se numeşte de obicei sensibilitate. Majoritatea oamenilor nu devin conştienți de corpul lor decât atunci când îi doare ceva. Puțini sunt mereu conştienți de corpul lor, nu doar de dureri, de respirație, de postură, ci de întregul corp. Este un lucru foarte important în procesul de a deveni conştienți de

propria minte, ceea ce le recomand tuturor, ca un complement pentru analiza mentală care se petrece în şedinţa de psihanaliză.

Un grad mai ridicat de conştientizare a propriului corp, cu scopul găsirii armoniei corporale combinate cu recrearea experienţei corporale şi destinderea trupului constituie aspecte esenţiale ale procesului. De câţiva ani urmez metoda Elsei Gindler combinată cu T'ai Chi, un set de mişcări revigorante şi foarte relaxante dezvoltate în China, care îmi aduc beneficii extraordinare. În anumite momente, anumite tipuri de masaj, precum sunt cele dezvoltate de Georg Groddeck şi de Wilhelm Reich, pot avea efecte benefice.

O persoană care a învăţat cum să se elibereze din interior va şti să o facă şi în ceea ce priveşte postura corporală. E evidentă diferenţa dintre persoana reprimată, plină de constrângeri interioare şi aceeaşi persoană după ce s-a destins şi s-a eliberat de o mare parte din refulări. Schimbarea este vizibilă în postură, în gesturi, chiar dacă nu a deprins în totalitate metoda sensibilităţii corporale. Conştientizarea corporală şi destinderea interioară, încrederea în sine se influenţează una pe cealaltă. Cu cât suntem mai liberi pe interior, cu atât mai liberi ne vom simţi în corpul nostru.

Să nu uităm că relaxarea corporală nu este de ajuns. Ştiu multe persoane care au ajuns aproape la o armonie corporală completă — sau aparent completă —, dar nu au avansat prea mult în ceea ce priveşte analiza profundă a problemelor, a identităţii, a sentimentului de sine, a apropierii, a intensităţii şi realităţii relaţiilor pe care le au cu ceilalţi. Prin urmare, continui să atribui o importanţă superioară conştientizării sinelui în sens psihanalitic, care poate fi amplificată de orice metodă care determină o sporire a armoniei şi relaxării corporale.

Postura îmi oferă un indiciu pentru starea psihică. Ele se află într-o relație de influență reciprocă. Dacă nu mă simt bine, voi părea obosit, voi fi cocârjat, pe când atunci când am o stare bună, şi postura mea va fi diferită (nu că aş fi un model de urmat în ceea ce priveşte o postură corectă). Fără îndoială, corpul exprimă tot ceea ce trăim, este expresia gesturilor, a felului în care stăm aşezați şi a mersului. Mulți oameni pot recunoaşte din spate o persoană după mers mai degrabă decât după chip, deoarece mersul este cea mai puțin studiată şi cea mai puțin conştientă mişcare, deci cea mai sinceră. Acelaşi lucru este valabil şi în cazul gesturilor. Sigur că unii oameni au deprins anumite gesturi, aşa cum face un actor de duzină, dar orice om cu un minimum de rațiune poate recunoaşte un gest fals, învățat.

La fel se întâmplă cu scrisul de mână. Sunt sigur că ați văzut la un moment dat un scris de mână atât de frumos, de artistic, de impresionant, încât nu v-ați putut abține să remarcați „Ce scris frumos!" Însă, adesea, un grafolog priceput vă poate spune că este un scris studiat, care dovedeşte faptul că acel cineva a învățat să scrie astfel pentru a da impresia că este e persoană artistică, educată şi, per total, minunată. E posibil să creezi acest aer. Şi nici măcar nu este necesar să te forțezi să scrii astfel sau să plănuieşti această impresie. Pur şi simplu, observi că funcționează. Un grafolog poate vedea diferența dintre un scris intenționat frumos şi unul natural. Uneori e evident şi pentru un amator — unii oameni au un scris de mână pe care îl percep ca fiind frumos, dar când se grăbesc, scrisul lor te face să remarci „Dumnezeule, e complet diferit!" În acele momente, nu au timp să caligrafieze.

Orice expresie corporală, chiar şi cea mai subtilă, este o traducere exactă a sufletului nostru. În tinerețe, dr. Rotschild, unul dintre cei mai înzestrați psihiatri, care practică în prezent psihanaliza în Ierusalim, putea face o

analiză a caracterului unei persoane uitându-se la tălpile pantofilor săi. Analizând modelul de uzură a pantofilor, dr. Rotschild putea recrea postura corpului în mers, fără să vadă persoana mergând. Felul în care persoana se deplasa îi oferea un indiciu referitor la personalitatea sa. Chiar şi cei care nu au acest talent pot dobândi capacitatea de a găsi înţelesul unui gest, al unei posturi, al unui stil de mers. Odată ce au deprins tehnica, ei pot încerca să rezolve o problemă mai dificilă, anume înţelesul corpului ca întreg, ritmul corpului ca expresie a personalităţii. Nu numai că manifestările corporale oferă un indiciu despre viaţa interioară, dar şi constituţia noastră este o expresie a ceea ce suntem. Este o problemă foarte dificilă şi foarte puţin studiată, deşi cercetările efectuate de Kretschmer şi Sheldon demonstrează clar legătura dintre tipologia unei persoane şi trăsăturile depresive sau schizoide.

Concentrarea şi meditaţia

Ale două metode sunt exerciţiile de concentrare şi meditaţie efectuate regulat şi cu disciplină. Trebuie să ne retragem din viaţa în care suntem în permanenţă bombardaţi cu mii şi mii de distracţii şi stimuli şi să învăţăm să stăm cu noi înşine în tăcere şi neclintire. Viaţa modernă nu permite prea mult loc pentru concentrare. Oamenii sunt uşor de distras. De multe ori, ascultăm radioul, vorbim cu cineva şi facem trei lucruri în acelaşi timp. Ne e greu să ne concentrăm până şi asupra unei conversaţii.

Să învăţăm să ne concentrăm asupra a tot ceea ce facem este una dintre condiţiile succesului, de orice fel. Fără îndoială, orice reuşită, indiferent dacă vorbim de a deveni un tâmplar, un bucătar, un filosof, un medic bun sau doar o persoană vivace, depinde exclusiv de capacitatea de concentrare. „Foarte concentrat” înseamnă că în acel

moment nu ne gândim la nimic altceva decât la activitatea pe care o facem şi suntem atât de prinşi, încât aproape uităm de lumea înconjurătoare. Aceasta este, de altfel, esența oricărei conversații importante sau relevante. În acel moment, cei doi interlocutori sunt complet dedicați subiectului conversației şi unul celuilalt.

Într-o anumită măsură, natura ne-a oferit un exemplu de concentrare, anume actul sexual. Dacă oamenii se gândesc la indicele bursier sau la orice altceva în afară de activitatea în care sunt implicați, actul sexual nu poate avea loc, deoarece el necesită un anumit grad de concentrare. Natura ne-a oferit un indiciu, să spunem aşa, un indiciu pe care majoritatea oamenilor nu l-au înțeles. Majoritatea nu se concentrează asupra relațiilor lor.

Să luăm ca exemplu obiceiul americanilor de a nu invita o persoană sau două la cină, ci minimum patru sau şase. Motivul este că ori le e teamă de cadrul intim creat de două persoane, ori că nu îşi pot asuma concentrarea pe care o necesită un astfel de aranjament. Însă, în compania a şase persoane, nu este neapărat nevoie să se concentreze, pentru că fiecare vorbeşte despre altceva — interacțiunea lor mă duce cu gândul la trei cercuri concentrice. Unde sunt zece persoane, nici nu mai poate fi vorba de concentrare. Când două persoane vorbesc cu adevărat una cu cealaltă, indiferent dacă vorbesc foarte puțin sau despre ceva banal, nu mai contează nimic altceva decât interacțiunea lor. În lipsa acestei concentrări totale, conversația este imposibilă.

Puteți începe un exercițiu foarte simplu de concentrare: aşezați-vă comod, închideți ochii, încercați să nu vă gândiți la nimic şi direcționați-vă atenția asupra respirației. Odată ce vă gândiți la respirație, nu o mai simțiți, cu alte cuvinte, corpul nu mai percepe respirația. Acelaşi lucru este valabil pentru toate experiențele. Odată ce începem să ne gândim la ele, nu le mai trăim.

Vă dau un exemplu simplu, care ilustrează diferența dintre gândire şi trăire: un dansator îşi aminteşte o mişcare de dans, dar nu rațional. Corpul dansatorului are propria memorie. Sigur că amintirea este stocată în creier, dar nu am putea spune că el se gândeşte la următoarea mişcare; în cazul unei coregrafii complexe, o astfel de atenție i-ar garanta eşecul. Corpul său este conştient de mişcare şi are o memorie fantastică. La fel se întâmplă şi cu o piesă muzicală: o ascultăm fără să ne gândim la ce urmează. Memoria este prezentă, dar nu în termeni raționali. E clar ce înseamnă să trăieşti o experiență, însă majoritatea oamenilor uită cel mai important aspect.

Veți vedea că este foarte dificil să stai şi să nu te gândeşti la nimic. Veți fi cotropiți de tot felul de gânduri. Vă veți gândi la cărți, de exemplu. Dacă sunteți uşor atraşi sau distraşi de câte ceva, e evident că nu vă concentrați. Veți observa apoi ce gânduri apar şi ce vă preocupă cu adevărat. E o formă interesantă de autoanaliză. Apoi vă gândiți la slujbă sau la activitățile pe care le faceți. Veți vedea că vă gândiți la acele chestiuni pe care le considerați importante într-un fel, adesea în mod indirect.

Trebuie, de fapt, să analizați orice vă trece prin minte. Concentrarea necesită exercițiu. Să zicem că stați în tăcere şi vă uitați la nişte flori. Timp de cinci sau zece minute nu faceți altceva decât să le priviți. Dacă sunteți distraşi de un gând, nu e cazul să vă alarmați şi să vă descurajați. Nu vă gândiți „of, nu reuşesc”, ci „nu e nimic, e normal să apară gânduri”. După o săptămână, patru săptămâni, patru ani, veți fi învățat să vă concentrați.

Dacă vreți să exersați concentrarea, vă recomand o carte foarte utilă: *The Heart of Buddhist Meditation*, care vorbeşte despre conştientizarea budistă şi meditație, scrisă de Nyanaponika Mahathera, pe care îl ştiu foarte bine. Este un călugăr budist de origine germană care locuieşte în Sri

Lanka, ale cărui scrieri erudite combină budismul cu tradiția germană. Nyanaponika a tradus multiple texte din pali şi sanscrită. Este, de asemenea, o persoană foarte interesantă, care a avut multe realizări în viață. Este plin de viață, extrem de provocator şi nu s-ar putea spune niciodată despre el că nu este complet viu. Cartea sa oferă o descriere accesibilă a textelor budiste şi, mai precis, a nucleului meditației budiste: *mindfulness*, care înseamnă conştientizare. În orice moment, sunt complet conştient de corpul meu, inclusiv de postură, de tot ce se petrece în corpul meu şi de gândurile mele. Sunt perfect concentrat — aceasta este conştiința deplină.

Descoperirea propriului narcisism

Conceptul de narcisism a reprezentat una dintre cele mai importante descoperiri ale lui Freud, deşi, prin faptul că l-a explicat în termenii propriului cadru de referință, şi anume teoria libidoului, i-a redus considerabil de mult sfera de aplicare. Din perspectiva lui, există un narcisism primar, unde tot libidoul este conținut inițial de Eu şi ulterior de Se, iar mai târziu narcisismul este îndreptat către un obiect. Dacă narcisismul este reintegrat apoi în Eu sau în Se, vorbim de un narcisism secundar. Această concepție, şi, de altfel, întreaga teorie a libidoului, este foarte mecanicistă. Dacă eliberăm conceptul de narcisism — la fel ca şi alte concepte ale lui Freud — de ideea de libido, pe care am utiliza-o, aşa cum a făcut-o Jung, într-un sens mult mai larg, de energie psihică —, ar putea ieşi la iveală faptul că noțiunea de narcisism este una dintre cele mai importante noțiuni descoperite de Freud vreodată.

Din punctul meu de vedere, pentru narcisic, realitatea este doar ceea ce percepe prin filtrul său subiectiv. Sentimentele şi gândurile sale sunt reale, adică reprezintă realitatea. Prin

urmare, bebeluşii sunt extrem de narcisici, de vreme ce nu au conceptul de realitate exterioară. Aşa este şi pacientul psihotic, pentru care singura realitate este cea care se compune din experienţele sale interioare. Cu toţii manifestăm un grad mai mare sau mai mic de narcisism, adică suntem mai mult sau mai puţin înclinaţi să vedem ca realitate doar ceea ce se petrece în noi înşine, excluzând ceea ce face referire la o altă persoană. Consider că, pentru a înţelege omul, pentru a ne înţelege pe noi înşine, este esenţial să înţelegem conceptul de narcisism. Din păcate, conceptul nu a avut parte de un interes semnificativ, nici măcar în psihanaliza ortodoxă.

Aş vrea să ilustrez conceptul de narcisism cu un exemplu practic. Să spunem că aţi scris sau scrieţi o lucrare academică şi revizuiţi primele două pagini. Vi se pare că este excelentă, că este o lucrare care va zgudui lumea. Cu încredere, i-o trimiteţi unui prieten, care o citeşte şi vă spune că nu este cea mai ilustră scriere a secolului. Evident, sunteţi extrem de răniţi. O recitiţi a doua zi şi realizaţi că „nu are niciun sens, nu are nimic remarcabil, îi lipseşte structura şi claritatea". Explicaţia este că, în momentul în care o scriaţi, vă aflaţi într-o stare narcisică. Cu alte cuvinte, tot ceea ce are legătură cu mine — gândurile, sentimentele, corpul şi interesele mele — este real, pe când lumea exterioară, care nu are de-a face cu mine, este ireală, nu are culoare şi nici greutate, este ternă. Utilizăm două instrumente de măsură complet diferite: ceea ce-mi aparţine, ceea ce se întoarce la mine, opinia mea, e scrisă cu majuscule, e puternic colorată şi plină de viaţă. O afirmaţie este adevărată pentru că eu am enunţat-o, nu trebuie să aduc argumente. Sunt îndrăgostit de mine însumi, adică de munca mea, de gândurile mele. Pe de altă parte, tot ceea ce se află în afara mea mă lasă rece, nici nu simt că există.

Să analizăm următoarea situație, de altfel comună, care ilustrează foarte bine alte aspecte ale narcisismului. Un bărbat căsătorit simte nevoia de a avea multe legături extraconjugale. Când se întoarce acasă, îi povesteşte soției cu entuziasm despre toate cuceririle sale, aşteptându-se ca ea să fie încântată. La următoarea şedință, i se plânge psihanalistului: „Vedeți, e clar că nu mă iubeşte. În loc să fie fericită că am cucerit atâtea femei, să arate interes față de viața mea şi de câte femei s-au îndrăgostit de mine, pare complet detaşată". Se vede din argumentele absurde ale acestui individ că nu este capabil să perceapă decât trăirile sale, doar ceea ce îl vizează pe el, anume că *el* este fericit pentru că are nevoie de acele lucruri. Este incapabil să perceapă realitatea soției lui, anume că ea este, în mod evident, departe de a fi fericită la auzul aventurilor soțului său. Dacă, din contră, ar fi încântată să audă despre activitățile lui, am putea-o bănui de un tip de nevroză, deoarece s-ar comporta ca o mamă care-şi ascultă copilul povestind despre aventurile prin care a trecut şi despre câte meciuri de fotbal a câştigat.

O persoană narcisică se hrăneşte cu propriul narcisism. O persoană narcisică este deosebit de nesigură pe ea, deoarece niciunul dintre sentimentele sale nu este ancorat în realitate. Niciuna dintre afirmațiile sale nu este trecută prin filtrul gândirii, nu este rezultatul muncii sau al comunicării cu realitatea; e afirmația *sa* şi, din acest motiv, e adevărată. Însă narcisicul simte o presiune enormă de confirmare, pentru că altfel începe să se îndoiască de tot. Cine este el? Atâta vreme cât afirmațiile sale sunt adevărate prin prisma faptului că el le-a emis, el nu va spune niciodată: „Mă voi strădui mai mult data viitoare". Vă dau un exemplu: o persoană inteligentă, care s-a bucurat întotdeauna de admirație, face o afirmație la o petrecere. A spus ceva stupid, a făcut o greşeală minoră, despre care s-a aflat.

Poate că nici nu a fost atât de grav, însă pentru el a fost suficient de grav încât să cadă într-o depresie profundă. Armura i-a fost străpunsă — a început să se îndoiască de măreția acțiunilor sale. Întreaga sa existență şi toată această siguranță îşi au originea în conştiința, subiectivă, a propriei măreții. Orice persoană care îl critică sau se arată dezamăgită de el este percepută ca un atacator. Atacul îi străpunge sistemul personal de credințe, de automărire, ceea ce-l duce la depresie sau la accese de furie.

Nimic nu îl înfurie pe narcisic mai tare decât rănirea propriului narcisism. Poate ierta orice, dar nu atacul asupra narcisismului său. E bine de reținut acest lucru. El poate suporta aproape orice, dar până la narcisismul său. Acel punct îi va provoca furia, manifestă sau nu, şi va atrage răzbunarea, pentru că a-i răni narcisismul este aproape similar cu a-l ucide.

Persoanele narcisice sunt adesea foarte atrăgătoare, deoarece sunt atât de sigure pe sine. Mustesc de încredere în sine. Să luăm exemplul unui bărbat extrem de atrăgător. O femeie se îndrăgosteşte de el şi îl admiră pentru că pare atât de încrezător în sine — nu a întâlnit pe nimeni atât de sigur pe el. O persoană mai puțin narcisică nu va fi niciodată atât de sigură de sine şi de nimic, de altfel. Să spunem că, după câteva luni, femeia îi reproşează că a făcut o greşeală. Până acum, o iubise pentru că îl admira mai mult decât orice altă femeie. De obicei, aceşti bărbați aleg, dintre toate femeile, pe aceea care-i admiră cel mai mult. Iar acum ea îl critică, subminând astfel întreaga situație. Ce aude el este: „Ea nu crede în mine, este un pericol, o amenințare”. Are la dispoziție două reacții: poate fi atât de nesuferit, încât femeia nu va mai îndrăzni să repete greşeala sau o poate părăsi sub pretextul că nu se simte înțeles. Narcisicul îşi va justifica plecarea prin faptul că nu se simte înțeles.

Persoanele narcisice pot trăi, de asemenea, un tip de legătură numită *folie a deux*. Îmi aduc aminte de cazul unei mame şi al fiicei sale care erau convinse că ele sunt singurele persoane curate, decente şi care ştiau să gătească din toată ţara. Oricine le-ar auzi ar crede că este absurd, deoarece această încredere supremă în propria măreţie şi infailibilitate denotă un narcisism pur. Un om care declară: „Ţara mea este cea mai frumoasă. Nimeni nu mai e ca noi" este considerat un patriot, un om loial, un cetăţean de vază şi nu este bănuit nicio clipă că ar fi nebun, deoarece toată lumea îi împărtăşeşte convingerea. Toţi oamenii şi-ar dori să se raporteze astfel la ţara din care provin. Între două persoane din ţări diferite se naşte o ură sinceră, deoarece fiecare dintre ei simte nevoia de a apăra narcisismul colectiv, la care participă în virtutea sentimentului său minunat de măreţie.

Narcisismul colectiv este narcisismul omului sărac. Omul bogat, influent, îşi poate susţine narcisismul prin elemente reale, adică avere, putere, per total, acele elemente palpabile care-i conferă sentimentul puterii. Ce are omul sărac — şi aici includ şi omul de rând? Este angajat la o companie, nu are nimic de spus, se teme de competitorii săi, viaţa sa este o cursă cu obstacole — în concluzie, pe cine poate el să impresioneze? Poate doar pe băieţelul lui şi pe căţelul familiei, dar băiatul va creşte, iar soţia a învăţat să se descurce singură. Dar atunci când are ocazia să participe la narcisismul colectiv, când se simte un membru cu drepturi depline al naţiei sale, atunci este grozav, este mai tare decât oricine. Prin urmare, se poate bucura de experienţa narcisică, cu atât mai mult cu cât sentimentul este unul unanim în grupul din care face parte. Unitatea şi forţa grupului cresc când fiecare îşi poate exprima încrederea în calităţilor lor extraordinare. Acest fenomen poartă numele de naţionalism şi este cauza majorităţii războaielor.

Şi unele familii prezintă un grad crescut de narcisism colectiv, desigur nedeclarat. Gândiți-vă la toate acele familii în care mama provine dintr-un mediu mai elevat, poate mai respectabil. Ea va avea mereu conştiința faptului că rudele ei sunt superioare celor ale soțului sau viceversa. Drept urmare, copilului i se insuflă de mic concepția că familia Cohens sau familia Smith sunt nişte oameni minunați, pe când rudele celuilalt părinte sunt inferioare în majoritatea privințelor. Apoi mai este şi clasa, deoarece familiile manifestă o doză extremă de narcisism de clasă. Căsătoriile între persoane din clase diferite nu sunt tolerate, raționalizându-se că „doar cei care vorbesc aceeaşi limbă se pot înțelege unul pe celălalt". Din păcate, se dovedeşte iar şi iar că această ipoteză nu este adevărată, deoarece mediile identice susțin o lipsă de inițiativă, plăcere, dublează nefericirea.

Totuşi, oamenii prezintă grade diferite de narcisism. Cei extrem de narcisici par complet săriți de pe fix, au un comportament de nebuni. Psihoticul este foarte retras, deoarece a fost extrem de rănit de oameni şi îi este foarte teamă să reia contactul cu oricine. În acelaşi timp, tocmai această rană îl face mult mai sensibil față de oameni decât este pacientul narcisic non-psihotic, care nu are capacitatea de a-i vedea pe cei din jur, de a-i cunoaşte şi de a empatiza cu ei.

Persoana foarte narcisică nu se îndoieşte de nimic pentru că nu este interesată de realitate. Încrederea în spusele sale depinde de faptul că a gândit acele lucruri, drept care trebuie să fie adevărate. Să luăm un exemplu de fenomen paranoid: să spunem că o persoană se gândeşte la o alta, care îi este duşman, sau pe care o displace. Poate chiar are dreptate. Poate uneori se teme un pic că acel cineva îi va face rău. Cum va reacționa persoana paranoidă? Este convinsă că duşmanul său plănuieşte s-o ucidă. Este

imposibil să o combaţi pentru că ea percepe experienţa sa subiectivă, a ostilităţii duşmanului său, ca fiind realitate. Pentru persoana paranoidă este un fapt, are valoare faptică, iar realitatea este exclusă din acel tablou.

Acelaşi lucru este valabil şi în cazul unei idei delirante. Să luăm un vis comun în rândul bărbaţilor: o persoană visează că mama sa s-a transformat într-un leu. În vis, nu este ceva anormal, deşi, dacă e să îl credem pe Freud, visul este o stare temporară de psihoză în care percepţia realităţii este alterată. Realitatea este expresia experienţei noastre subiective. Însă dacă cineva spune, cu vocea gâtuită de frică şi teroare: „Mama mea este o leoaică şi mă va devora" şi este convins că mama chiar a intrat în cameră şi este pe cale să îl atace, probabil vom crede că a luat-o razna, că este nebun. Concluzionăm că el are o idee delirantă, anume că mama lui este o leoaică, când, de fapt, tot ce are este o teamă paralizantă de ea. Dar pentru că frica sa subiectivă este echivalentă cu realitatea, pentru că ea este modelată de sentimentele lui, el îşi poate vedea mama ca pe o leoaică. Întregul său aparat senzorial şi ceea ce numim simţul realităţii s-au evaporat.

Înţelegerea narcisismului este una dintre condiţiile esenţiale pentru înţelegerea acţiunilor iraţionale ale oamenilor, deci şi a propriilor acţiuni; de obicei, reacţiile iraţionale sunt bazate pe fenomene narcisice. Un pacient narcisic este relativ inabordabil, deci greu de analizat. De obicei, îi va reproşa psihanalistului că este idiot, ostil, prost; va spune orice este necesar pentru a-şi păstra integritatea propriei grandori, deoarece, pentru el, aparenţele sunt vitale. Aşadar, analiza acestui tip de pacient este un proces care necesită delicateţe şi răbdare.

Gradul de narcisism variază în funcţie de persoană. Unii oameni sunt extrem de narcisici, aproape de limita nebuniei. Pe de altă parte, putem găsi, în rândul celor care nu sunt

nebuni, exceptându-i pe cei extrem de narcisici, oameni moderat narcisici şi fiecare dintre aceştia poate, prin autoobservare, observându-i pe ceilalţi şi comparându-se cu ei, să-şi descopere propriul narcisism. O discuţie teoretică despre narcisism nu îşi are rostul, deoarece, dacă nu ne putem identifica propriul narcisism sau dacă nu îl putem vedea cu adevărat — şi nu doar eticheta — în alţii, e ca şi cum am vorbi despre partea întunecată a lunii.

Narcisismul constituie o problemă crucială în dezvoltarea umanităţii. Practic, toate religiile, fie că e vorba de budism, de islamism, de creştinism sau orice afirmaţie umanistă ne îndeamnă la înfrângerea propriului narcisism. Acesta e începutul iubirii, al sentimentului fratern, pentru că narcisismul îndepărtează oamenii unii de ceilalţi. Narcisismul este confundat cu dragostea de sine. Am scris un întreg capitol pe această temă în *Omul pentru sine*. Tradiţia filosofică face o diferenţă foarte clară între narcisism sau egocentrism şi dragostea de sine, pentru că aceasta din urmă este complet diferită de iubirea de sine. Iubirea de sine este o formă de dragoste, iar în iubire nu contează cine este obiectul iubirii mele. Eu însumi sunt o fiinţă umană.

Omul trebuie să aibă o atitudine pozitivă, plină de dragoste faţă de sine însuşi. Persoana egocentrică nu se iubeşte pe sine, drept urmare este lacomă. De obicei, lacomul nu este niciodată satisfăcut, deci lăcomia este rezultatul unei frustrări adânci. Din contră, cel satisfăcut nu este lacom, faţă de mâncare, putere sau orice altceva. Lăcomia este întotdeauna expresia unui vid interior. De aceea, de exemplu, oamenii care suferă de anxietate sau depresie profundă mănâncă compulsiv — pentru a alunga senzaţia de gol.

Recunoaşterea propriului narcisism ar trebui să fie unul dintre principale scopuri ale oricărei persoane care vrea să

crească şi să se dezvolte. Trebuie să încercăm. Recunoaşterea este un proces lent la început, dar orice pas este un pas bun. Nu este însă deloc uşor, pentru că suntem propriul nostru judecător. Am încredere în ceea ce spun, nu? Cine m-ar putea corecta? Cine mi-ar putea demonstra că nu am dreptate? Din perspectiva mea proprie, nu mă pot orienta, nu am niciun alt punct de referință.

La fel se întâmplă cu dansatorii care exersează. Un aspect important este că, de cele mai multe ori, ei nu au o percepție subiectivă a modului în care dansează la un moment dat. Aşa se explică prezența oglinzilor. Din perspectiva lor subiectivă, nu-şi pot da seama dacă mişcările lor sunt elegante, dacă şi-au coordonat paşii sau dacă au fost suficient de rapizi. Nu au un instrument subiectiv de evaluare. Este valabil şi în cazul şoferilor; în lipsa unui punct de referință, nu ştim cu ce viteză conducem. Întorcându-ne la persoana narcisică, punctul de referință poate fi o altă persoană, care îi va spune: „Uite ce e, mi se pare că ce ai spus nu are niciun sens. Crezi că ai dreptate doar pentru că a fost ideea ta sau interesul tău”. De obicei, oamenii nu intervin, dar un psihanalist o poate face, atâta vreme cât este foarte familiar cu propriul narcisism. Înfrângerea narcisismului este o muncă de o viață. Ați putea spune că cel care a câştigat bătălia cu propriul narcisism este un sfânt (în concepția creştină) sau un iluminat, conform religiei budiste. Sau ceea ce Eckhart numeşte un om drept. Însă nu contează cât de departe ajungem pe acest drum, ci direcția în care ne îndreptăm.

Autoanaliza

La final, aş dori să menționez autoanaliza. Psihanaliza se consideră încheiată atunci când persoana începe să se autoanalizeze, în fiecare zi, pentru tot restul vieții. În acest

sens, autoanaliza înseamnă conştientizarea — activă şi constantă — a propriei persoane, pe tot parcursul vieţii. Înseamnă creşterea conştiinţei de sine, conştientizarea motivaţiilor inconştiente, a tot ce este semnificativ în psihicul persoanei, a scopurilor, contradicţiilor şi discrepanţelor persoanelor. Eu, de exemplu, mă autoanalizez în fiecare dimineaţă — fac şi exerciţii de concentrare şi de meditaţie — timp de o oră şi jumătate şi nu aş vrea să mă lipsesc vreodată de acest obicei. Consider că acest ritual este unul dintre cele mai importante elemente ale vieţii mele. Însă trebuie să abordăm acest proces cu seriozitate şi să îi acordăm importanţa pe care o merită.

Autoanaliza nu se poate face din când în când, ca hobby, sau când avem chef. Tot ce facem doar când avem chef nu merită făcut. Nu poţi să devii un pianist bun dacă exersezi gamele numai atunci când ai chef. Nimeni nu are chef s-o facă, inclusiv majoritatea muzicienilor, dar este o parte obligatorie a procesului. Ştiu foarte bine că nu pot ajunge să cânte un concert de Bach dacă nu exersează gamele. Şi există multe lucruri în viaţă, cu condiţia să o luăm în serios, pe care le facem nu pentru că sunt în sine plăcute, ci pentru că sunt necesare altor activităţi.

Nu este cazul autoanalizei, al concentrării sau al meditaţiei; aceste practici nu sunt similare cu exersarea gamelor. Din contră, autoanaliza este o activitate extrem de satisfăcătoare, în adevăratul sens al cuvântului. Îţi oferă o satisfacţie enormă, dar trebuie învăţată şi exersată. Este mai greu dacă nu am fost psihanalizaţi, dar se poate şi fără. Însă, în cazul persoanelor care suferă de afecţiuni mai grave, autoanaliza este mai dificilă, aş spune chiar imposibilă, deoarece ele sunt prea ancorate în propriile probleme şi rezistenţele sunt prea puternice. În concluzie, pentru a ne autoanaliza, este necesar ca rezistenţele să fi fost depăşite. Cu alte cuvinte, dacă manifest o rezistenţă

puternică față de conştientizarea anumitor aspecte ale vieții mele, este evident că nu mă pot autoanaliza, deoarece mă voi autoconvinge prin raționalizare că totul este bine. Prin urmare, posibilitatea autoanalizei depinde de profunzimea sau intensitatea rezistenței, dar şi de alți factori, precum circumstanțele personale şi forța dorinței de a duce o viață mai fericită.

După cum spuneam, este mai greu să ne autoanalizăm dacă nu am lucrat cu un psihanalist. Este esențial însă ca tratamentul psihanalitic să nu se fi rezumat la copilărie, ci să fi inclus întreaga existență, adică stadiul în care ne aflăm, consecințele faptelor noastre, adevăratele obiective — de obicei sunt inconştiente — sau lipsa obiectivelor. Este mai uşor dacă am trecut prin acest proces cu un profesionist. Cartea lui Karen Horney care tratează această temă, deşi este interesantă, nu este utilă, sau nu suficient de utilă, deoarece, în propria autoanaliză, ea se bazează pe experiența de psihanalist.

Autoanaliza trebuie să fie şi poate fi simplă. Într-o jumătate de oră pe zi, în timpul unei plimbări, mă gândesc, de exemplu: ieri m-am simțit obosit. De ce oare? Am dormit suficient. S-ar putea să observ: eram foarte anxios. Mergând pe acest fir: De ce eram anxios? Poate descopăr că eram furios. Sau dacă am o durere de cap, mă pot întreba — cum ar trebui să procedez de fiecare dată când mă doare capul — pe cine sunt furios? Odată ce am aflat, durerea dispare. Anumite dureri de cap nu dispar, pentru că au o cauză organică. Se ştie că migrenele, de exemplu, sunt rezultatul unei furii refulate, al unei furii şi reproşuri constant refulate, care cauzează tensiune. Multe afecțiuni psihosomatice acționează în acest mod.

În autoanaliză, nu este util să ne punem întrebări generale precum: „Ce s-a întâmplat în copilărie?” Ne vor veni în minte tot felul de idei odată ce ne punem întrebări simple

referitoare la ce am simțit cu adevărat într-o situația sau alta. De exemplu, întâlnim o persoană nouă şi apoi ne întrebăm ce impresie ne-a făcut. La nivel conştient, să spunem că ne-a plăcut respectiva persoană, dar parcă avem o îndoială. În autoanaliză, când avem timp şi suntem relaxați, începem să simțim. Scopul acestui exercițiu nu este să ne gândim, ci să trăim experiența sentimentelor noastre: Ce am simțit de fapt? S-ar putea să descoperim că nu ne-a plăcut deloc persoana sau chiar ne-a fost frică de ea. Sau că ne-a fost indiferentă, că am fost afabili, am zâmbit şi ne-am autoconvins că ne-a plăcut, pentru că este o persoană aparent importantă sau ne-a impresionat titulatura ei, sau este unchiul nostru, sau mai ştiu eu ce. Sfatul meu este să începeți lent, fără să vă propuneți obiective mărețe, fără teorii grandioase, ci, pur şi simplu, să dedicați o jumătate de oră sau o oră zilnic în care să simțiți, să vă aduceți aminte ce ați simțit ieri. Încetul cu încetul, veți învăța să descoperiți o mulțime de lucruri.

Majoritatea oamenilor pretind că nu au timp pentru autoanaliză. Aici am încheiat discuția, pentru că găsim întotdeauna timp pentru ce ni se pare important. „Nu am timp" este deja o decizie; o lipsă de interes deghizată în decizie. Dacă trebuie să câştigăm bani, nu spunem: „Nu am timp să merg la serviciu", pentru că ştim că vom fi concediați şi nu vom avea ce să mâncăm dacă nu ne salvează părinții. Dar, în lipsa părinților, nu are cine să ne salveze. Dacă începem autoanaliza, exersăm şi avem răbdare, vom începe să observăm schimbări şi vom deveni mai independenți şi mai liberi, pentru că nu le mai vărsăm altora totul. Se dezvoltă o anumită capacitate de a conține în sine ceea ce se întâmplă, în locul constantei supurații.

Nu recomand să țineți un jurnal de autoanaliză, pentru că, astfel, procesul ar deveni mai puțin viu. Sigur, dacă îl consultați zilnic, poate fi util. Cred că un exercițiu bun este

să vă scrieți visele şi să vedeți ce vor să spună. Ar trebui să existe terapeuți care să se dedice exclusiv interpretării viselor în loc să trateze pacienții psihanalitic. Recomand cu toată inima psihanaliştilor să-i invite pe pacienți să-şi noteze visele o anumită perioadă şi, la fiecare patru săptămâni, să încerce împreună să le interpreteze. Aş spune că psihanalistul ar putea face această propunere după două sau trei şedințe inițiale, odată ce şi-a făcut o idee despre pacientul său şi despre circumstanțele sale, dar, din nou, el nu va face altceva decât să interpreteze visele. Cred că este o metodă foarte bună, pentru că pacienții care nu necesită un tratament mai specific ar găsi beneficii extraordinare pentru autodezvoltare prin analiza propriilor vise. Un alt avantaj semnificativ este că pacientul nu devine dependent de psihanalistul său, ci îşi rămâne sieşi autosuficient.

11

„Tehnica” psihanalitică sau arta de a asculta

În vreme ce tehnica se referă la aplicarea regulilor unei arte asupra obiectului ei, sensul cuvântului a suferit o schimbare subtilă, dar importantă. „Tehnică” se aplică regulilor referitoare la partea mecanică, la ceea ce este neînsuflețit, în timp ce cuvântul adecvat viului este „artă”. Din acest motiv, conceptul de tehnică psihanalitică pare impropriu, deoarece pare să se aplice unui obiect neînsuflețit, şi nicidecum omului.

Putem afirma cu certitudine că scopul psihanalizei este înțelegerea minții umane, cu precădere a părții sale inconștiente. Este o artă, la fel ca înțelegerea poeziei.

Ca orice tip de artă, psihanaliza are propriile sale *reguli și norme*:

1. Regula de bază este că ascultătorul trebuie să demonstreze o capacitate de concentrare deplină.
b. Să-și elibereze mintea de orice gând important, precum și de anxietate și de lăcomie.
c. Să posede o imaginație fluidă, dar suficient de concretă pentru a fi exprimată în cuvinte.
d. Să fie înzestrat cu o capacitate de empatie suficient de puternică încât să perceapă experiența altuia ca și cum ar fi a sa.
e. Acest grad de empatie este o condiție esențială pentru capacitatea de a iubi. Să-l putem înțelege pe altul înseamnă să îl iubim — nu în sensul erotic —, adică să îi fim aproape fără teama de a ne pierde pe noi înșine.
f. Înțelegerea și iubirea sunt inseparabile. Ele nu apar separate decât dintr-o perspectivă rațională, care face imposibilă înțelegerea esențială.

Scopul procesului terapeutic este înțelegerea afectelor și a gândurilor inconștiente (refulate), precum și conștientizarea surselor și funcțiilor pe care le îndeplinesc.

Regula de bază este ca psihanalistul să-și învețe pacientul să vorbească despre orice îi trece prin minte și să menționeze dacă a omis ceva în mod intenționat. Un amendament important este că pacientul nu are nicio obligație morală, nici măcar de a spune adevărul. (Un psihanalist competent va realiza într-un final că pacientul îi ascunde ceva.)

Psihanalistul are obligația de a-i răspunde pacientului la toate *întrebările* despre sine ale căror răspunsuri reprezintă o informație publică şi pe care pacientul are dreptul să le cunoască — precum vârsta, educația/tipul de formare şi mediul din care provine. În restul cazurilor, pacientul trebuie să demonstreze de ce are un interes legitim pentru a afla lucrurile respective. Există şi situația în care acesta doreşte să inverseze rolurile şi să devină psihanalistul psihanalistului său (ca formă de rezistență, de exemplu).

Este obligatoriu să se evite crearea unei atmosfere de conversație de salon sau sporovăială. Se recomandă directivitatea. Psihanalistul nu va avea voie să mintă, să încerce să se facă plăcut sau să impresioneze. El va avea o atitudine calmă şi reținută, care nu se poate dobândi decât dacă va fi lucrat cu el însuşi.

Bibliografie

Akeret, R.U. „Reminiscences of Supervision with Erich Fromm", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Vol. 11 (1975), pp. 461-463.

Bacciagaluppi, M. (1989) „Erich Fromm's Views on Psychoanalytic «Technique»„, în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., Vol. 25 (Nr. 2, aprilie 1989), pp. 226-243.

– 1991: „More Frommian themes: core-to-core relatedness and «there is nothing human which is alien to me»„. Lucrare prezentată în cadrul unui atelier de practică terapeutică frommiană, 30 august-1 septembrie, 1991, în Verbania-Pallanza, tipo script nepublicat, 11 pagini.

– 1991a: „The Clinical Fromm: Patient's Change. Introduction", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: William Alanson White Institute, Vol. 27 (Nr. 4, octombrie 1991), p. 579f.

– 1993: „Ferenczi's Influence on Fromm", în L. Aron şi A. Harris (coord.), *The Legacy of Sándor Ferenczi*, Hillsdale şi Londra: The Analytic Press, 1993, pp. 185-198.

– 1993a: „Fromm's Views on Narcissism and the Self", în J. Fiscalini şi A.L. Grey (coord.), *Narcissism and the Interpersonal Self*, New York: Columbia University Press, 1993, pp. 91-106.

Bacciagaluppi, M. şi Biancoli, R. „Frommian Themes in a Case of Narcissistic Personality Disorder", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: William Alanson White Psychoanalytic Society, Vol. 29 (1993), pp. 441-452.

Biancoli, R. (1987) „Erich Fromms therapeutische Annäherung oder die Kunst der Psychotherapie", în L. von Werder (coord.), *Der unbekannte Fromm. Biographische Studien* (Forschungen zu Erich Fromm, Vol. 2), Frankfurt: Haag + Herchen, 1987, pp. 101-146.

– 1992: „Radical Humanism in Psychoanalysis", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: William Alanson White Psychoanalytic Society, Vol. 28 (1992), pp. 695-731.

Burston, D. *The Legacy of Erich Fromm*, Cambridge (Mass.) şi Londra: Harvard University Press, 1991.

Chrzanowski, G. (1977) „Erich Fromm", în G. Chrzanowski, „Das psychoanalytische Werk von Karen Horney, Harry Stack Sullivan und Erich Fromm", în *Kindlers „Psychologie des 20. Jahrhunderts". Tiefenpsychologie, Vol. 3: Die Nachfolger Freuds*, von D. Eicke (coord.), Zürich: Kindler Verlag, 1977 / Weinheim: Beltz Verlag, 1982, pp. 368-376; engl.: „The Work of Erich Fromm. Summing and Evaluation", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., Vol. 17 (1981) pp. 457-467.

– 1993: „Erich Fromm (1900-1980) Revisited", Reviews of E. Fromm, *The Art of Being* and *The Revision of Psychoanalysis*, în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: William Alanson White Psychoanalytic Society, Vol. 29 (1993), pp. 541-547.

Cortina, M. „Erich Fromm's Contribution to Relational Perspectives în Psychoanalysis", Tipo script 1992, 24 pagini.

Crowley, R.M. „Tribute on Erich Fromm", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., Vol. 17 (1981), pp. 441-445.

Elkin, D. „Erich Fromm", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., Vol. 17 (1981), pp. 430-434.

Epstein, L. „Reminiscences of Supervision with Erich Fromm”, în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., Vol. 11 (1975), pp. 457-461.

Feiner, A.H. „Reminiscences of Supervision with Erich Fromm”, în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., Vol. 11 (1975), p. 463f.

Freud, S. *Opere esențiale (O.E.)*, vol. 1-11, Bucureşti: Trei, 2010:

– 1900/2017: *Interpretarea viselor*, O.E. 2

– 1919/2017: „Căile terapiei psihanalitice”, O.E. 11

– 1937/2017: „Analiză cu final şi analiză nesfârşită, în „Căile terapiei psihanalitice”, în O.E. 11.

Fromm, E.: *Omul pentru sine. O cercetare asupra psihologiei moralei*, Bucureşti: Trei, 1947/2017

– *Limbajul uitat. O introducere în înțelegerea viselor, basmelor şi miturilor*, Bucureşti: Trei, 1951/2019

– *Arta de a iubi*, Bucureşti: Trei, 1956/2016

– „Psihanaliza şi budismul Zen”, în D.T. Suzuki şi E. *Fromm Budismul Zen şi psihanaliza*, Bucureşti: Trei, 1960/2015

– *Sufletul omului. Între geniul binelui şi al răului*, Bucureşti: Trei, 1964/2017

– cu Richard I. Evans: *Dialogue with Erich Fromm*, New York: Harper and Row, 1966.

– „El complejo de Edipo: Comentarios al «Análisis de la fobia de un niño de cinco años»„, în *Revista de Psicoanálisis, Psiquiatría y Psicología*, México, Nr. 4 (1966), pp. 26-33; engl.: „The Oedipus Complex: Comments on «The Case of Little Hans»„, în E. Fromm, *The Crisis of Psychoanalysis* (1970a), pp. 88-99.

– *The Crisis of Psychoanalysis, Essays on Freud, Marx and Social Psychology*, New York, Holt, Rinehard and Winston, 1970.

– 1970c: „The Crisis of Psychoanalysis”, în E. Fromm, *The Crisis of Psychoanalysis* (1970a), pp. 9-41.

– 1973: *Anatomia distructivității umane*, Bucureşti; Trei, 2015

– *Greatness and Limitations of Freud's Thought*, New York: Harper and Row, 1980.

– *Arta de a fi*, Bucureşti; Trei, 1989/2012, 2019

– *The Revision of Psychoanalysis*, Boulder: Westview Press, 1992

– „Causes for the Patient's Change in Analytic Treatment", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The William Alanson White Institute, Vol. 27 (Nr. 4, octombrie 1991), pp. 581-602.

Funk, R. „Fromm's approach to psychoanalytic theory and its relevance for therapeutic work", în Instituto Mexicano de Psicoanálisis (coord.), *El carácter social, su estudio, un intercambio de experiencias*, Coyoacán 1972, pp. 17-43.

Gourevitch, A. „Tribute on Erich Fromm", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1981, Vol. 17, pp. 435-436.

Grey, A. (1992) „Society as Destiny: Erich Fromm's Concept of Social Character", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1992, Vol. 28, pp. 344-363.

– 1993: „The Dialectics of Psychoanalysis: A New Synthesis of Fromm's Theory and Practice", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: William Alanson White Psychoanalytic Society, 1993, Vol. 29, pp. 645-672.

Horney, K. *Autoanaliza*, Bucureşti; Trei, 2014

Horney Eckardt, M. (1975) „L'Chayim. Review of Bernhard Landis and Edward S. Tauber (coord.), *In the Name of Life*. Essays in Honor of Erich Fromm", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1975, Vol. 11, pp. 465-470.

– „The Theme of Hope în Erich Fromm's Writing", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1982, Vol. 18, pp. 141-152.

„The Core Theme of Erich Fromm's Writings and Its Implications for Therapy", în *Journal of The American Academy of Psychoanalysis*, New York: John Wiley & Sons, Inc., 1983, Vol. 11, pp. 391-399.

– „Fromm Concept of Biophilia", în *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 1992, Vol. 20, pp. 233-240.

Jung, C.G. *Amintiri, vise, reflecţii*, ed. de Aniela Jaffé, Bucureşti: Humanitas, 2004

Kretschmer, E. *Körperbau und Charakter*, Berlin: Springer Verlag, 1921.

Kwawer, J.S., „A Case Seminar with Erich Fromm", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York (The Academic Press, Inc.), Band 11 (1975), S. 453-455.

„Fromm on Clinical Psychoanalysis", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: William Alanson White Institute, 1991, Vol. 27, pp. 608-623.

Landis, B. (1975) „Fromm's Theory of Biophilia–Necrophilia. Its Implications for Psychoanalytic Practice", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1975, Vol. 11, pp. 418-434.

– 1981: „Fromm's Approach to Psychoanalytic Technique", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1981, Vol. 17, pp. 537-551.

– „Erich Fromm", în *The William Alanson White Institute Newsletter*, New York, Nr. 1, Winter 1981, Vol. 15, pp. 2-4.

Lesser, R.M. „Frommian Therapeutic Practice", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: William Alanson White Psychoanalytic Society, 1992, Vol. 28, pp. 483-494.

Luban-Plozza, B. şi Egle, U. „Einige Hinweise auf die psychotherapeutische Einstellung und den Interventionsstil von Erich Fromm", în *Patientenbezogene Medizin*, Stuttgart/New York, 1982, Vol. 5, pp. 81-94.

K. Marx, „Zur Kritik der Hegelschen Rechtsphilosophie. Einleitung", în K. Marx şi F. Engels, *Historisch-kritische Gesamtausgabe* (=MEGA). Werke–Schriften–Briefe, im Auftrag des Marx-Engels-Lenin-Instituts Moskau, herausgegeben von V. Adoratskij, 1. Abteilung: Sämtliche Werke und Schriften mit Ausnahme des Kapital, zit. I, 1-6, Berlin 1932; MEGA I, 1, 1, pp. 607-621.

Nietzsche, F. „Maxime şi săgeţi", în *Amurgul idolilor*, Bucureşti: Humanitas, 2019.

Norell, M. (1975) „Reminiscences of Supervision with Erich Fromm", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1975, Vol. 11, p. 456f.

– „«Wholly Awake and Fully Alive»„, în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1981, Vol. 17), pp. 451-456.

Nyanaponika Mahathera, *The Heart of Buddhist Meditation*, New York: Samuel Weiser, 1973.

Reich, W., *Charakteranalyse. Technik und Grundlagen*, Viena: Verlag für Sexualpolitik, 1933.

Schecter, D.E. „Of Human Bonds and Bondage", în B. Landis şi E.S. Tauber (coord.): *In the Name of Life: Essays in Honor of Erich Fromm*, New York: Holt, Rinehart and Winston, 1971, pp. 84-99.

– „Tribute on Erich Fromm", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1981, Vol. 17, pp. 445-447.

– „Contributions of Erich Fromm", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1981, Vol. 17, pp. 468-480.

– „On Fromm", în *The William Alanson White Institute Newsletter*, Vol. 15 Nr. 1, Winter 1981), p. 10.

Sheldon, W.H. *The Varieties of Temperament*, New York/Londra: Harper and Brothers, 1942.

Silva Garcia, J. „Notes on Psychoanalysis and the Selection of Candidates for Training", Lucrare prezentată în cadrul celei de-a patra ediții a Conferencia Cientifica de la Federación Internacionales de Sociedades Psicoanalíticas, Madrid 1984, 18 pagini.

– „Dreams and transference", în *American Journal of Psychoanalysis*, New York 1990, Vol. 50, pp. 203-213.

Skinner, B.F. *Beyond Freedom and Dignity*, New York: Knopf, 1971.

Spengler, O. *Untergang des Abendslandes*, 2 Volumes, Munich 1918 şi 1922.

Spiegel, R. „Tribute on Erich Fromm", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1981, Vol. 17, pp. 436-441.

– *Erich Fromm. Humanistic Psychoanalyst 1900-1980. Prezentare în cadrul aniversării a patruzeci de ani de la înființarea Institutului William Alanson White*, New York 1983, 5 pagini.

Tauber, E.S. „The Role of Immediate Experience for Dynamic Psychiatry". The Sense of Immediacy in Fromm's Conceptions", în *Handbook of Psychiatry*, New York 1959, pp. 1811-1815.

– „Erich Fromm: Clinical and Social Philosopher", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1979, Vol. 15, pp. 201-213

– *Fromm–The Man. Prezentare în onoarea lui Erich Fromm la Institutul William Alanson White Institute*, New York 18. 6. 1980, 3 pagini.

– „Symbiosis, Narcissism, Necrophilia–Disordered Affect in the Obsessional Character", în *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, New York 1981, Vol. 9, pp. 33-49.

– „Tribute on Erich Fromm", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1981, Vol. 17, pp. 448-449.

– 1982: „Preoccupation with Immortality", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: William Alanson White Psychoanalytic Society, 1982, Vol. 18, pp. 119-132.

– 1988: „Exploring the Therapeutic Use of Countertransference Data", în *Essential Papers On Countertransference*, B. Wolstein (coord.), New York: New York University Press, 1988, pp. 111-119.

Tauber, E.S. şi Landis, B. „On Erich Fromm", în B. Landis şi E.S. Tauber (coord.), *In the Name of Life. Essays om Honor of Erich Fromm*, New York: Holt, Rinehart and Winston, 1971, pp. 1-11.

Werder, L. von, *Alltägliche Selbstanalyse. Freud–Fromm–Thomas*, L. von Werder (coord.), Weinheim: Deutscher Studien Verlag, 1990, p. 239.

Whitehead, A.N. *The Function of Reason*, Boston: Beacon Press, 1967.

Witenberg, E.G. „Tribute on Erich Fromm", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1981, Vol. 17), pp. 449-450.

Wolstein, B. „A Historical Note on Erich Fromm: 1955", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1981, Vol. 17, pp. 481-485.